

**EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - SETEMBRO 2018 \*****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

|               |  |  |   |   |  |  |  |
|---------------|--|--|---|---|--|--|--|
| 3<br>A<br>7   | Meio da Manhã                            |  | Fruta e pão   | Fruta e bolacha de água e sal                         | Fruta e pão  | Fruta e bolacha de água e sal                              | Fruta e pão                                      |
|               | Almoço                                   | SOPA   | Cenoura   | Creme de legumes                                      | Feijão verde   | Brócolos   | Courgete   |
|               |  | PRATO  | Medalhões de frango panados com arroz basmati                     | Salada de atum, milho e tomate com fusilli de legumes | Bife de peru grelhado com purê de batata doce                  | Perca no forno com arroz de tomate                         | Hambúguer grelhado com lacinhos e molho pesto    |
|               |  | SALADA   | Alface e tomate   | Fruta   | Alface   | Alface   | Alface e cenoura                                 |
|               |  | SOBREMESA  | Fruta   | Fruta   | Fruta  | Fruta  | Fruta  |
| LANCHE        | Leite e pão integral com fiambre de peru | logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga de amendoim | logurte natural com fruta e granola                               | Leite e pão de mistura com queijo                     | logurte natural com fruta e granola<br>Leite e bolo de iogurte |  |  |
| 10<br>A<br>14 | Meio da Manhã                            |  | Fruta e pão   | Fruta e bolacha de água e sal                         | Fruta e pão  | Fruta e bolacha de água e sal                              | Fruta e pão                                      |
|               | Almoço                                   | SOPA   | Juliana   | Nabiça  | Feijão encarnado   | Agrião   | Alface   |
|               |  | PRATO  | Lombos de pescada no forno com purê de batata, cenoura e brócolos | Lombo de porco com arroz de cenoura                   | Ovo mexido com alho francês, cogumelos e esparguete            | Peru guisado com feijão verde e cenoura com purê de batata | Empadão de bacalhau com arroz                    |
|               |  | SALADA   | Alface e tomate   | Alface  | Alface e tomate  | Alface   | Alface e cenoura                                 |
|               |  | SOBREMESA  | Fruta   | Fruta   | Fruta  | Fruta  | Fruta  |
| LANCHE        | Leite e pão integral com fiambre de peru | logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga de amendoim | logurte natural com fruta e granola                               | Leite e pão de mistura com queijo                     | logurte natural com fruta e granola<br>Leite e bolo de iogurte |  |  |
| 17<br>A<br>21 | Meio da Manhã                            |  | Fruta e pão   | Fruta e bolacha de água e sal                         | Fruta e pão  | Fruta e bolacha de água e sal                              | Fruta e pão                                      |
|               | Almoço                                   | SOPA   | Ervilhas  | Alho francês  | Espinafres   | Grão com nabiças   | Cenoura  |
|               |  | PRATO  | Bife de frango grelhado com esparguete                            | Perca no forno com batata assada                      | Empadão de vitela e cenoura com purê de batata                 | Wraps de atum com tomate, alface e milho                   | Arroz de pato                                    |
|               |  | SALADA   | Alface e tomate   | Cenoura   | Alface   | Alface   | Alface e cenoura                                 |
|               |  | SOBREMESA  | Fruta   | Fruta   | Fruta  | Fruta  | Fruta  |
| LANCHE        | Leite e pão integral com fiambre de peru | logurte de aroma e pão de mistura fatiado com compota              | logurte natural com fruta e granola                               | Leite e pão de mistura com queijo                     | logurte natural com fruta e granola<br>Leite e bolo de iogurte |  |  |
| 24<br>A<br>28 | Meio da Manhã                            |  | Fruta e pão   | Fruta e bolacha de água e sal                         | Fruta e pão  | Fruta e bolacha de água e sal                              | Fruta e pão                                      |
|               | Almoço                                   | SOPA   | Brócolos  | Purê de legumes                                       | Lentilhas  | Feijão verde   | Cenoura  |
|               |  | PRATO  | Calamares no forno com arroz de cenoura                           | Fajitas com peru, queijo, alface e tomate             | Filetes de pescada no forno com purê de batata de courgetes    | Stroganoff de frango com arroz agulha                      | Salada de salmão e feijão verde com cotovelinhos |
|               |  | SALADA   | Alface  | Fruta   | Cenoura  | Alface   | Alface e cenoura                                 |
|               |  | SOBREMESA  | Fruta   | Fruta   | Fruta  | Fruta  | Fruta  |
| LANCHE        | Leite e pão integral com fiambre de peru | logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga de amendoim | logurte natural com fruta e granola                               | Leite e pão de mistura com queijo                     | logurte natural com fruta e granola<br>Leite e bolo de iogurte |  |  |
|               | Meio da Manhã                            |  |   |   |  |  |  |
|               | Almoço                                   | SOPA   |   |   |  |  |  |
|               |  | PRATO  |   |   |  |  |  |
|               |  | SALADA   |   |   |  |  |  |
|               |  | SOBREMESA  |   |   |  |  |  |
| LANCHE        |  |  |   |   |  |  |  |

\* Ementa sujeita a alterações