

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

3 A 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	Brócolos	Courgete	Feijão verde	Cenoura	Ervilhas		
		PRATO	Lombos de pescada de fricassé com puré de batata 	Lombo de porco com arroz basmati e ervilhas	Salmão no forno com cotovelinhos e cenoura 	Strogonoff de peru com arroz agulha 	Bacalhau à Brás 		
		SALADA	Alface e cenoura			Alface	Alface e tomate		
		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 Leite e bolo de iogurte			
10 A 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	Creme de legumes	Espinafres	Cenoura	Agrião	Lentilhas		
		PRATO	Bife de peru grelhado com arroz	Perca no forno com batata assada 	Burritos de vaca, puré de feijão, alface, tomate e queijo 	Atum, macarrão, courgete, cenoura e molho branco 	Medalhões de frango panados com arroz de cenoura 		
		SALADA	Alface e cenoura	Alface			Brócolos		
		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 Leite e bolo de iogurte			
17 A 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	Puré de legumes	Nabiça	Juliana	Alho francês	Alface		
		PRATO	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati 	Bifes de peru de cebolada com esparguete 	Lombos de pescada cozida, batata, cenoura e brócolos 	Cozido de frango à Portuguesa	Lasanha de salmão 		
		SALADA	Alface	Alface					
		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 Leite e bolo de iogurte			
24 A 28	Meio da Manhã					Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA						Courgete	Brócolos
		PRATO						Empadão de atum e legumes com puré de batata 	Bife de frango grelhado com arroz
		SALADA							Alface e cenoura
		SOBREMESA						Fruta	Fruta
LANCHE				Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola Leite e bolo de iogurte				
	Meio da Manhã								
	Almoço	SOPA							
		PRATO							
		SALADA							
		SOBREMESA							
LANCHE									

* Ementa sujeita a alterações