



EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO | MARÇO 2017 *

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
01 a 03	Meio da manhã			Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA		Nabiça	Puré de feijão	Espinafres	
		PRATO		Panados de frango no forno com esparguete	Pescada cozida com batata	Lombo porco assado com cous cous	
		SALADA		Tomate	Feijão verde	Alface e cenoura	
		SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	
LANCHE			Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão integral com fiambre	Leite e pão com manteiga		
06 a 10	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	Courgete	Agrião	Lentilhas	Alho francês	Creme de legumes
		PRATO	Massinha de perca	Almôndegas de vitela com puré	Peixe espada no forno com batatas	Frango gratinado com penne, cenoura e molho branco	Tintureira estufada com arroz de cenoura
		SALADA	Alface	Cenoura ralada	Brócolos		Alface e tomate
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Leite creme
LANCHE	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte e pão integral com fiambre	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão integral com fiambre	Leite e pão com manteiga		
13 a 17	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	Alface	Creme de cenoura	Grão com nabiça	Brócolos
		PRATO	Strogonoff com cogumelos e arroz	Douradinhos com fusili	Peru guisado com cous cous de legumes	Bacalhau espiritual	Chili com arroz
		SALADA	Alface e cenoura ralada	Ervilhas e cenoura baby		Tomate	Alface
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte e pão integral com fiambre	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão integral com fiambre	Leite e pão com manteiga		
20 a 24	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	Espinafres	Courgete	Lombardo	Puré de legumes	Puré de feijão com espinafres
		PRATO	Salmão assado com arroz de ervilhas	Empadão de vitela	Atum com feijão frade, arroz e ovo	Rolo de peru com queijo e penne	Pescada cozida com batatas
		SALADA	Espinafres e cenoura salteados	Couve de bruxelas	Tomate	Alface	Feijão verde
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte e pão integral com fiambre	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão integral com fiambre	Leite e pão com manteiga		
27 a 31	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	Alface	Agrião	Alho francês	Espinafres	Puré de ervilhas
		PRATO	Esparguete à bolonhesa	Arroz de bacalhau	Bifes de peru de cebolada com puré	Medalhões de pescada, no forno, com arroz de coentros	Ovo mexido com alho francês, fiambre e lacinhos
		SALADA	Cenoura ralada	Alface e tomate	Brócolos		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão com manteiga	logurte e pão integral com fiambre	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão integral com fiambre	Leite e pão com manteiga		

*Os 2 anos fazem o lanche da ementa da creche

** Ementa sujeita a alterações