

**EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - JANEIRO 2019 \*****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
3 A 4	Meio da Manhã				Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço				SOPA	Brócolos	Courgete
					PRATO	Calamares no forno com arroz de cenoura	Hambúrguer grelhado com lacinhos e molho pesto
					SALADA	Alface	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				
7 A 11	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 puré 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, cenoura e batata	Empadão de bacalhau com arroz
		SALADA	Alface	Alface	Alface e tomate	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	Leite e bolo de iogurte	
14 A 18	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 arroz	Wraps de atum com tomate, alface e milho	Arroz de pato
		SALADA	Alface e tomate	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	Leite e bolo de iogurte	
21 A 25	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	Puré de legumes	Lentilhas	Feijão verde	Cenoura
		PRATO	Ovo mexido com alho francês, tomate e arroz de espinafres	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	Filetes de pescada no forno com puré de batata e courgetes	Strogonoff de frango com arroz agulha	Salada de salmão e feijão verde com cotovelinhos
		SALADA	Alface	Alface	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 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	
28 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		
	Almoço	SOPA	Courgete	Creme de legumes	Juliana		Alface
		PRATO	Frango assado com arroz basmati	Salada de atum, milho e tomate com fusilli de legumes	Bife de peru grelhado com puré de batata doce		Lasanha de perca
		SALADA	Alface e tomate	Alface	Alface		Alface e cenoura
		SOBREMESA	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			

\* Ementa sujeita a alterações