

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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA				
1	Meio da Manhã					Fruta e pão				
	Almoço	SOPA					Puré de legumes			
		PRATO					Ovo mexido com alho francês, cogumelos e fusilli de legumes			
		SALADA					Alface			
		SOBREMESA					Fruta			
	LANCHE					logurte natural com fruta e granola				
						Leite e bolo de iogurte				
4 A 8	Meio da Manhã	Fruta e pão			Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Cenoura			Juliana	Agrião	Brócolos		
		PRATO	Medalhões de pescada panados com puré de batata, cenoura e courgete			Salmão no forno com macarrão, courgete e bechamel	Bife de peru grelhado com batata assada	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros		
		SALADA						Alface e cenoura	Tomate	
		SOBREMESA	Fruta			Fruta	Fruta	Fruta		
	LANCHE	Leite e pão integral com fiambre de peru			logurte natural com fruta e granola	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola			
						Leite e bolo de iogurte				
11 A 15	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	Espinafres	Alho francês	Creme de legumes	Feijão verde			
		PRATO	Jardineira de frango com esparguete	Perca no forno com puré de batata e brócolos	Almôndegas guisadas com arroz	Salada de atum, macarrão, feijão frade, tomate e ovo	Arroz de pato			
		SALADA				Alface			Alface e cenoura	
		SOBREMESA	Fruta	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			
						Leite e bolo de iogurte				
18 A 22	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	Legumes	Juliana	Grão com nabiça	Brócolos	Nabiça			
		PRATO	Pota guisada com puré de batata	Rolo de peru com queijo e couscous	Filetes de pescada no forno com batata assada	Frango assado com arroz de cenoura	Salmão com cotovelinhos, cenoura e espinafres salteados			
		SALADA				Alface e cenoura	Brócolos	Alface		
		SOBREMESA	Fruta	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			
						Leite e bolo de iogurte				
25 A 29	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	Agrião	Alface	Puré de legumes	Courgete	Cenoura			
		PRATO	Lasanha de carne	Empadão de perca com arroz, cenoura e espinafres	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	Salada russa de atum	Bife de frango grelhado com arroz			
		SALADA	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 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			
						Leite e bolo de iogurte				