

**EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - JUNHO 2019 *****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	Cenoura	Courgete	Puré de legumes	Alface	Feijão verde
		PRATO	Salmão no forno com puré de batata	Bife de frango grelhado com arroz basmati	Ovo mexido com fiambre e fusilli de legumes	Bifes de peru de cebolada com esparguete	Perca no forno com arroz de cenoura
		SALADA	Alface	Alface e tomate	Alface	Feijão verde	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 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	
10 A 14	Meio da Manhã			Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão		Fruta e pão
	Almoço	SOPA		Juliana	Espinafres		Creme de legumes
		PRATO		Salada de salmão com fusilli, milho e espinafres	Medalhões de frango panados com arroz de ervilhas		Hambúrguer grelhado com arroz basmati
		SALADA					Alface e tomate
		SOBREMESA		Fruta	Fruta		Fruta
	LANCHE	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com compota		logurte natural com fruta e granola	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 pão
	Almoço	SOPA	Courgete	Cenoura	Brócolos		Nabiça
		PRATO	Bacalhau espiritual	Frango assado com esparguete	Perca no forno com puré de batata, cenoura e courgete		Tortilha com cogumelos, queijo e fiambre de peru
		SALADA	Alface	Alface e cenoura			Alface e tomate
		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	logurte natural com fruta e granola		Leite e bolo de iogurte
24 A 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	Courgete	Feijão verde	Feijão encarnado	Grão com nabiça	Alface
		PRATO	Peru estufado com couscous de legumes	Salada de salmão, arroz, feijão frade, tomate e ovo	Frango à Brás	Salada de atum, ananás e tomate com fusilli de legumes	Lombo de porco com arroz basmati
		SALADA			Alface e cenoura		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	
	Meio da Manhã						
	Almoço	SOPA					
		PRATO					
		SALADA					
		SOBREMESA					
	LANCHE						

* Ementa sujeita a alterações