

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

1 A 2	Meio da Manhã					Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão
	Almoço	SOPA				Cenoura	Ervilhas
		PRATO				Strogonoff de peru com arroz agulha	Calamares no forno com arroz de cenoura
		SALADA				Alface	
		SOBREMESA				Fruta	Fruta
	LANCHE					Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola Leite e bolo de iogurte
5 A 9	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			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
12 A 14	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Puré de legumes	Nabiça	Juliana		
		PRATO	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati	Bifes de peru de cebolada com esparguete	Lombos de pescada cozida, batata, cenoura e brócolos		
		SALADA	Alface	Alface e cenoura			
		SOBREMESA	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		
19 A 23	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	Grão com nabiça	Agrião	Courgete	Brócolos
		PRATO	Hamburguer grelhado com puré de batata e cenoura	Salmão assado com arroz basmati	Macarronete gratinado com peru, cogumelos e natas	Empadão de atum e legumes com puré de batata	Bife de frango grelhado com arroz
		SALADA	Alface	Cenoura	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 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
26 A 28	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Courgete	Feijão verde	Cenoura		
		PRATO	Bacalhau gratinado com fusilli de legumes, courgete e molho branco	Frango assado com arroz de ervilhas	Filetes de pescada no forno com batata assada		
		SALADA		Alface	Brócolos		
		SOBREMESA	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		

\* Ementa sujeita a alterações