

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

1 A 4	Meio da Manhã			Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão
	Almoço	SOPA		Purê de legumes	Alface	Feijão verde	Courgete
		PRATO		Lasanha de bacalhau 	Bifes de peru de cebolada com batata cozida	Perca no forno com arroz de cenoura 	Vaca picada com macarronete
		SALADA		Alface	Feijão verde	Alface e cenoura	
		SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	
	LANCHE			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
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	Ervilhas	Espinafres	Juliana	Lentilhas	Creme de legumes
		PRATO	Lombos de pescada com molho de tomate e purê de batata 	Medalhões de frango panados com arroz de ervilhas 	Salada de salmão com fusilli, milho e espinafres 	Bife de peru grelhado com arroz	Bacalhau espiritual
		SALADA	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 compota	logurte natural com fruta e granola	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola
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	Cenoura	Brócolos	Agrião	Alho francês	Nabiça
		PRATO	Frango assado com esparguete 	Perca no forno com purê de batata, cenoura e courgete 	Chili com vaca picada e arroz agulha	Salada de atum, feijão verde e ovo com fusilli de legumes 	Lombo de porco com arroz basmati
		SALADA	Alface e cenoura		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
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	Lentilhas	Feijão verde	Feijão encarnado	Courgete	Alface
		PRATO	Tortilha com cogumelos, queijo e fiambre de peru 	Peru estufado com couscous de legumes 	Lombo de pescada cozido com batata e macedonia de legumes 	Bife de frango grelhado com arroz basmati	Salmão, cotovelinhos e espinafres com béchamel
		SALADA	Alface e tomate			Alface e tomate	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
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	Cenoura	Espinafres	Brócolos	Grão com nabiça	
		PRATO	Hambúrguer grelhado com purê de batata doce e brócolos 	Empadão de atum e legumes com arroz 	Rancho de peru com purê de grão, couve lombarda e cotovelinhos 	Bacalhau à Brás 	
		SALADA				Alface	
		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