
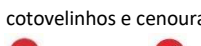



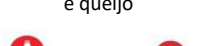








**EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - DEZEMBRO 2019 \*****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

2 A 6	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	Courgete	Feijão verde	Cenoura	Ervilhas					
		PRATO	Lombos de pescada de fricassé com puré de batata 	Lombo de porco com arroz basmati e ervilhas	Salmão no forno com cotovelinhos e cenoura 	Strogonoff de peru com arroz agulha 	Bacalhau à Brás 					
		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 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					
9 A 13	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, milho e cenoura 	Cozido de frango à Portuguesa					
		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 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					
16 A 20	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	Puré de legumes	Nabiça	Juliana	Alho francês	Alface					
		PRATO	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati 	Bifes de peru de cebolada com esparguete 	Lombos de pescada cozida, batata, cenoura e brócolos 	Medalhões de frango panados com arroz de cenoura 	Lasanha de salmão 					
		SALADA	Alface	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	Leite e bolo de iogurte					
23 A 27	Meio da Manhã											
	Almoço	SOPA										
		PRATO										
		SALADA										
		SOBREMESA										
LANCHE												
30 A 31	Meio da Manhã											
	Almoço	SOPA										
		PRATO										
		SALADA										
		SOBREMESA										
LANCHE												

\* Ementa sujeita a alterações