

**EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - JANEIRO 2020 \*****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
2 A 3	Meio da Manhã				Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço				SOPA	Cenoura	Courgete
					PRATO	Calamares no forno com arroz de cenoura	Hambúrguer grelhado com lacinhos e molho pesto
					SALADA	Alface	Alface e cenoura
					SOBREMESA	Fruta	Fruta
	LANCHE				Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	Leite e bolo de iogurte
6 A 10	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	Juliana	Nabiça	Feijão encarnado	Agrião	Alface
		PRATO	Lombos de pescada no forno com purê de batata, cenoura e brócolos	Lombo de porco com arroz de cenoura	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e esparguete	Peru guisado com feijão verde, cenoura e batata	Empadão de bacalhau com arroz
		SALADA	Alface	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 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
13 A 17	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	Alho francês	Espinafres	Grão com nabiças	Cenoura
		PRATO	Bife de frango grelhado com esparguete	Perca no forno com batata assada	Empadão de vitela e cenoura com arroz	Salada de atum com fusilli de legumes, feijão frade e ovo	Arroz de pato
		SALADA	Alface e tomate	Cenoura	Alface		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
20 A 24	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	Purê de legumes	Lentilhas	Feijão verde	Cenoura
		PRATO	Ovo mexido com alho francês, tomate e arroz de espinafres	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	Filetes de pescada no forno com batata cozida	Stroganoff de frango com arroz agulha	Salada de salmão e feijão verde com cotovelinhos
		SALADA	Alface e tomate	Alface e tomate	Brócolos	Alface	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 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
27 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	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Creme de legumes	Juliana	Alface	Ervilhas
		PRATO	Frango assado com arroz basmati	Salada de atum, milho e tomate com fusilli de legumes	Bife de peru grelhado com purê de batata doce	Lasanha de perca	Rolo de carne de vaca com queijo, cebolinho e arroz
		SALADA	Alface e tomate	Alface e tomate	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

\* Ementa sujeita a alterações