

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

		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	Cenoura	Alface	Juliana	Agrião	Brócolos
		PRATO	Medalhões de pescada panados com puré de batata, cenoura e courgete	Cebolada de porco com arroz agulha	Salmão no forno com macarrão, courgete e bechamel	Bife de peru grelhado com batata assada	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros
		SALADA		Alface		Alface e cenoura	Tomate
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão integral com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	Leite e pão fatiado com compota 2 ANOS-logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	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	Courgete	Feijão verde	Alho francês	Creme de legumes	Espinafres
		PRATO	Jardineira de frango com esparguete	Perca no forno com puré de batata e brócolos	Almôndegas guisadas com arroz	Salada de atum, macarrão, feijão frade, tomate e ovo	Arroz de pato
		SALADA			Alface		Alface e cenoura
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão integral com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	Leite e pão fatiado com manteiga de amendoim 2 ANOS-logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	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	Ervilhas	Agrião	Feijão encarnado	Puré de legumes	Nabiça
		PRATO	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e fusilli de legumes	Rolo de peru com queijo e couscous	Filetes de pescada no forno com batata assada	Frango assado com arroz de cenoura	Salmão com cotovelinhos, cenoura e espinafres salteados
		SALADA	Alface	Alface e cenoura	Brócolos	Alface	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão integral com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	Leite e pão fatiado com compota 2 ANOS-logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola Leite e bolo de iogurte		
23 A 27	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 nabiças	Puré de legumes	Courgete	Cenoura
		PRATO	Lasanha de carne	Empadão de perca com arroz, cenoura e espinafres	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	Salada russa de atum	Bife de frango grelhado com arroz
		SALADA	Alface				Alface e tomate
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão integral com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	Leite e pão fatiado com manteiga de amendoim 2 ANOS-logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola Leite e bolo de iogurte		
30 A 31	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal				
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Brócolos			
		PRATO	Massada de bacalhau	Bife de peru grelhado com puré de batata doce			
		SALADA		Alface			
		SOBREMESA	Fruta	Fruta			
LANCHE	Leite e pão integral com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo					

* Ementa sujeita a alterações