

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

1 A 3	Meio da Manhã				Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA				Juliana	Agrião	Brócolos
		PRATO				Lombos de pescada com purê de batata, cenoura e courgete	Cotovelinhos á Bolonhesa	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros
		SALADA						
		SOBREMESA				Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE					Leite e pão fatiado com compota	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola
			2 ANOS-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	Courgete	Espinafres	Alho francês	Creme de legumes	Feijão verde	
		PRATO	Jardineira de frango com esparguete	Calamares no forno com arroz de cenoura	Rolo de vaca com queijo e arroz	Salada de atum, macarrão, feijão frade, tomate e ovo	Bife de peru grelhado com puré	
		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	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola	
				2 ANOS-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	Legumes	Juliana	Grão com nabiça	Brócolos	Agrião	
		PRATO	Perca no forno com arroz de espinafres	Medalhões de frango panados com fusilli de legumes	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate	Peru de cebolada com batata cozida	Salmão com cotovelinhos, cenoura e espinafres salteados	
		SALADA		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	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola	
				2 ANOS-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	Cenoura	Alface	Puré de legumes	Lentilhas	Espinafres	
		PRATO	Lasanha de carne	Empadão de perca com arroz, cenoura e espinafres	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	Salada russa de atum	Strogonoff de frango com arroz	
		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	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola	
				2 ANOS-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	Brócolos	Juliana	Nabiça	Courgete	Feijão verde	
		PRATO	Bacalhau á Braz	Frango assado com arroz de cenoura	Salada de atum, ananás e tomate com fusilli de legumes	Bife de peru grelhado com puré de batata e cenoura	Salmão no forno com arroz de tomate	
		SALADA	Alface			Alface	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	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola	
				2 ANOS-logurte natural com fruta e granola		Leite e bolo de iogurte		

\* Ementa sujeita a alterações