

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

1 A 2	Meio da Manhã					Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão
	Almoço	SOPA				Feijão verde	Courgete
		PRATO				Ovo mexido com arroz de cenoura	Vaca picada com macarronete
		SALADA				Alface e tomate	Alface e cenoura
		SOBREMESA				Fruta	Fruta
	LANCHE					logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo
5 A 9	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		Espinafres	Juliana	Lentilhas	Creme de legumes
		PRATO		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		Fruta	Fruta	Alface	Fruta
		SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE			logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo
12 A 16	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 puré 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	Fruta	Alface	Fruta	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	logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo
19 A 23	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 legumes e couscous	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	Fruta	Fruta	Alface e tomate	Alface
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Leite e pão integral com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo
26 A 30	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	Espinafres	Brócolos	Grão com nabiça	Alface
		PRATO	Hambúrguer grelhado com puré de batata doce	Empadão de atum e legumes com arroz	Rancho de peru com puré de grão, couve lombarda e cotovelinhos	Bacalhau à Brás	Bifes de peru de cebolada com arroz
		SALADA	Alface e cenoura	Fruta	Fruta	Alface	Brócolos
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Leite e pão integral com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo

* Ementa sujeita a alterações