

**EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - ABRIL 2021 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1	Meio da Manhã				Fruta e pão		
	Almoço				SOPA		Cenoura
					PRATO		Medalhões de frango panados com arroz de cenoura
					SALADA		Alface
					SOBREMESA		Fruta
	LANCHE				logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga		
5 A 9	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Espinafres	Cenoura	Agrião	Feijão verde
		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, courgete, cenoura e molho branco	Strogonoff de frango com arroz agulha
		SALADA	Alface e cenoura	Alface			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		
12 A 16	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	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	Frango assado com arroz de ervilhas	Bacalhau à Brás
		SALADA	Alface	Alface e cenoura		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	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 pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Cenoura	Grão com nabiça	Agrião	Espinafres	Brócolos
		PRATO	Hambúrguer grelhado com puré de batata e cenoura	Salmão assado com arroz basmati	Macarronete com peru, cogumelos e natas	Salada russa de atum	Bife de frango grelhado com arroz
		SALADA	Alface	Cenoura	Alface e tomate		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	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 pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Feijão verde	Brócolos	Courgete	Feijão verde
		PRATO	Bacalhau gratinado com fusilli de legumes, courgete e molho branco	Arroz de pato	Lombos de pescada no forno com puré de batata	Lombo de porco com arroz basmati	Salmão no forno com cotovelinhos e cenoura
		SALADA		Alface	Alface e cenoura	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		

* Ementa sujeita a alterações