

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

1	Meio da Manhã						Fruta e pão					
	Almoço	SOPA										Courgete
		PRATO										Bife de frango grelhado com couscous
		SALADA										Alface e cenoura
		SOBREMESA										Fruta
	LANCHE											Leite e pão de mistura com queijo
4 A 8	Meio da Manhã		Fruta e pão			Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão				
	Almoço	SOPA	Feijão verde			Juliana	Lentilhas	Creme de legumes				
		PRATO	Medalhões de pescada panados com puré de batata			Salada de salmão com fusilli, milho e espinafres	Bife de peru grelhado com arroz	Ovo mexido com arroz de cenoura				
		SALADA	Alface e cenoura			Fruta	Alface	Alface e tomate				
		SOBREMESA	Fruta			logurte natural com fruta e granola	Fruta	Fruta	Fruta			
	LANCHE		Leite e pão integral com fiambre de peru					logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo			
11 A 15	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	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	Fusilli de legumes com ovo, cenoura e tomate	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	
18 A 22	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão				
	Almoço	SOPA	Lentilhas	Feijão verde	Feijão encarnado	Courgete	Alface					
		PRATO	Tortilha com cogumelos e queijo	Peru estufado com legumes e couscous	Lombo de pescada cozido com batata e macedónia 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	
25 A 29	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão				
	Almoço	SOPA	Cenoura	Espinafres	Brócolos	Grão com nabiça	Alface					
		PRATO	Hambúrguer grelhado com puré de batata doce	Empadão de legumes com arroz de feijão	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	Alface	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