











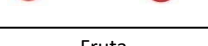








**EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - JANEIRO 2022 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
3 A 7	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Cenoura	Nabiça	Feijão encarnado	Agrião	Alface
		PRATO	Calamares no forno com puré de batata e cenoura 	Hambúrguer grelhado com arroz basmati	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e esparguete 	Peru guisado com feijão verde, cenoura e batata	Filetes de pescada com arroz de 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		
10 A 14	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Alho francês	Grão com nabiças	Espinafres	Cenoura
		PRATO	Bife de frango grelhado com esparguete 	Lasanha de perca 	Empadão de vitela e cenoura com arroz	Salada de atum com fusilli de legumes, feijão frade e ovo 	Arroz de pato
		SALADA	Alface e tomate	Alface e cenoura	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	logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo		
17 A 21	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Brócolos	Puré de legumes	Lentilhas	Feijão verde	Agrião
		PRATO	Ovo mexido com alho francês, tomate e arroz de espinafres	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate 	Filetes de pescada no forno com batata cozida 	Stroganoff de frango com arroz agulha 	Salada de salmão com cotovelinhos e macedónia de legumes 
		SALADA			Brócolos	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		
24 A 28	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Creme de legumes	Juliana	Alface	Ervilhas
		PRATO	Medalhões de frango panados com arroz basmati 	Salada de atum, milho e tomate com fusilli de legumes 	Bife de peru grelhado com puré de batata doce 	Perca no forno com arroz de cenoura 	Rolo de carne de vaca com queijo, cebolinho e esparguete 
		SALADA	Alface e tomate		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		
Meio da Manhã		Fruta e pão					