



EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - JUNHO 2022 *

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA		
1 A 3	Meio da Manhã			Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço			SOPA	Alface	Juliana	Nabiça	
				PRATO	Panados de frango com arroz basmati	Salada de atum, feijão verde e ovo com fusilli de legumes	Bife de peru de cebolada com arroz	
				SALADA	Alface	Fruta	Alface	
				SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	
	LANCHE			logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão integral com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo		
6 A 10	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Cenoura	Brócolos		Agrião	
		PRATO	Calamares no forno com arroz de cenoura	Jardineira de frango com esparguete	Perca no forno com puré de batata e cenoura		Vaca picada com legumes e arroz agulha	
		SALADA	Alface	Fruta	Fruta		Alface	
		SOBREMESA	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 integral com manteiga			
13 A 17	Meio da Manhã			Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço			SOPA	Lentilhas	Feijão verde		
				PRATO	Ovo mexido com tomate e fusilli de legumes	Rolo de peru com queijo, cebolinho e arroz		Medalhões de frango panados com arroz de ervilhas
				SALADA	Alface e tomate	Alface e cenoura		Alface e tomate
				SOBREMESA	Fruta	Fruta		Fruta
	LANCHE			logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	Leite e pão de mistura com queijo		
20 A 24	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Espinafres	Cenoura	Alface	Brócolos	Grão com nabiça	
		PRATO	Salmão, cotovelinhos e espinafres	Hambúrguer grelhado com puré de batata doce	Empadão de atum e legumes com arroz	Wraps de peru com queijo, tomate e alface	Bacalhau espiritual	
		SALADA	Alface	Alface e cenoura	Alface	Fruta	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 integral com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo		
27 A 30	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Cenoura	Puré de legumes	Courgete		Feijão verde	
		PRATO	Frango assado com esparguete	Salada de salmão, arroz, feijão frade, tomate e ovo	Lombo de porco com puré de batata		Salada de atum, ananás e tomate com fusilli de legumes	
		SALADA	Alface e cenoura	Fruta	Alface e tomate		Fruta	
		SOBREMESA	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 integral com manteiga			

* Ementa sujeita a alterações