



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			🍷 🍷 🍷	🍷 🍷 🍷	
		SOBREMESA			Alface	Fruta	Alface
	LANCHE				logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão integral com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo
			Fruta	Fruta	Fruta		
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	🍷	🍷	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			🍷	🍷	🍷
		SOBREMESA			Alface e tomate	Alface e cenoura	Alface e tomate
	LANCHE				logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	Leite e pão de mistura com queijo
			Fruta	Fruta	Fruta		
20 A 24	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Espinafres	Cenoura	Alface	Brócolos	
		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	🍷	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	🍷	Alface e tomate	🍷	
		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