

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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1 A 5	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	Lentilhas
		PRATO	Bifes de peru de cebolada com arroz	Perca no forno com batata assada	Hambúrguer grelhado com puré de batata e cenoura	Atum, macarrão, courgete, cenoura e molho branco	Medalhões de frango panados com arroz de cenoura
		SALADA	Alface e cenoura	Alface	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		
8 A 12	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	Brócolos	Ervilhas
		PRATO	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati	Bife de peru grelhado com esparguete	Lombos de pescada cozida, batata, cenoura e brócolos	Lombo de porco com cuscus	Calamares no forno com arroz de cenoura
		SALADA	Alface	Alface e cenoura		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 integral com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo		
15 A 19	Meio da Manhã						
	Almoço	SOPA					
		PRATO					
		SALADA					
		SOBREMESA					
LANCHE							
22 A 26	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Feijão verde	Cenoura	Puré de legumes	Juliana
		PRATO	Salmão assado com arroz basmati	Frango assado com esparguete	Filetes de pescada no forno com batata assada	Rolo de peru com queijo, cebolinho e arroz	Tortilha com cogumelos, queijo e fiambre de peru
		SALADA	Cenoura	Alface	Brócolos	Alface	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 integral com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo		

* Ementa sujeita a alterações