

**EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - OUTUBRO 2022 \*****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
	Almoço	SOPA	Puré de legumes	Alface		Feijão verde	Courgete
		PRATO	Perca no forno com arroz de cenoura 	Bifes de peru de cebolada com batata cozida		Vaca picada com cenoura e macarronete 	Calamares com arroz de tomate 
		SALADA	Alface	Feijão verde		Alface	Alface
		SOBREMESA	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
	LANCHE	Leite e pão integral com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	logurte de aroma e pão integral 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	Cenoura	Brócolos	Agrião	Alho francês	Nabiça
		PRATO	Frango assado com esparguete 	Bacalhau espiritual 	Chili com vaca picada e arroz agulha	Salada de atum, feijão verde e ovo com fusilli de legumes 	Lombo de porco com arroz basmati
		SALADA	Alface e cenoura	Alface	Alface	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	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	Ervilhas	Espinafres	Juliana	Lentilhas	Creme de legumes
		PRATO	Lombos de pescada no forno e puré de batata 	Medalhões de frango panados com arroz de ervilhas 	Salada de salmão com fusilli, milho e espinafres 	Bife de peru grelhado com arroz	Perca no forno com puré de batata, cenoura e courgete 
		SALADA	Alface	Fruta	Fruta	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	
24 A 28	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Feijão encarnado	Courgete	Alface	Feijão verde
		PRATO	Peru estufado com legumes e couscous 	Lombo de pescada cozido com batata e macedónia de legumes 	Bife de frango grelhado com arroz basmati	Cotovelinhos, salmão e espinafres com béchamel 	Hambúguer grelhado com puré de batata doce e cenoura 
		SALADA	Alface	Fruta	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 integral com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	
31	Meio da Manhã		Fruta e pão				
	Almoço	SOPA	Puré de legumes				
		PRATO	Ovo mexido com arroz basmati 				
		SALADA	Alface e tomate				
		SOBREMESA	Fruta				
	LANCHE	Leite e pão integral com fiambre de peru					

\* Ementa sujeita a alterações