

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

2 A 4	Meio da Manhã				Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA			Alface	Juliana	Agrião	
		PRATO			Cebolada de porco com arroz agulha	Salada de atum, macarrão, feijão frade, tomate e ovo	Bife de peru grelhado com batata assada	
		SALADA			Alface			Alface
		SOBREMESA			Fruta	Fruta	Fruta	
	LANCHE				logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	
7 A 11	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Brócolos	Courgete	Feijão verde	Alho francês	Creme de legumes	
		PRATO	Perca no forno com puré de batata e brócolos	Jardineira de frango com esparguete	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros	Carne de vaca guisada com arroz	Salmão à Brás	
		SALADA	Alface		Tomate	Alface	Alface e cenoura	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	LANCHE		Leite e pão de mistura com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	
14 A 18	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Espinafres	Ervilhas	Agrião	Feijão encarnado	Puré de legumes	
		PRATO	Frango assado com arroz de cenoura	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e fusilli de legumes	Rolo de peru com queijo e couscous	Filetes de pescada no forno com batata cozida	Arroz de pato	
		SALADA	Alface	Alface	Alface e cenoura	Brócolos	Alface e cenoura	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	LANCHE		Leite e pão de mistura com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	
21 A 25	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Nabiça	Alface	Grão com nabiças	Puré de legumes	Courgete	
		PRATO	Salmão com cotovelinhos, cenoura e espinafres salteados	Lasanha de carne	Perca no forno com arroz de cenoura	Fajitas com frango, queijo, alface e tomate	Salada russa de atum	
		SALADA		Alface	Alface e tomate			
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	LANCHE		Leite e pão de mistura com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	
28 A 30	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Cenoura	Espinafres	Feijão verde			
		PRATO	Bife de peru grelhado com arroz basmati	Ovo mexido com esparguete	Medalhões de frango panados com arroz de cenoura			
		SALADA	Alface e cenoura	Alface e tomate	Alface			
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta			
	LANCHE		Leite e pão de mistura com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola			

\* Ementa sujeita a alterações