



EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - MARÇO 2023 *

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	Juliana	Agrião	Brócolos
				PRATO	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati	Bife de peru grelhado com batata assada	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros
				SALADA	Tomate	Brócolos	Cenoura
				SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de centeio 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	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Feijão verde	Alho francês	Creme de legumes	Espinafres
		PRATO	Jardineira de frango com esparguete	Corvina com arroz de tomate	Bolonhesa de lentilhas com puré de batata	Salada de atum, macarrão, feijão frade, tomate e ovo	Arroz de pato
		SALADA		Alface			Alface
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão de centeio com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo		
13 A 17	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Agrião	Feijão encarnado	Puré de legumes	Nabiça
		PRATO	Legumes à brás	Rolo de peru com queijo e couscous	Salmão com cotovelinhos, cenoura e espinafres salteados	Frango assado com arroz de cenoura	Filetes de pescada no forno com batata assada
		SALADA		Tomate	Brócolos	Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão de centeio com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de centeio com manteiga	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	Alface	Grão com nabiças	Puré de legumes	Courgete	Cenoura
		PRATO	Lasanha de carne	Corvina com puré de brócolos	Fajitas com frango, queijo, alface e tomate	Salada russa de atum	Empadão de legumes com arroz
		SALADA	Cenoura				
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão de centeio com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo		
27 A 31	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Brócolos	Lentilhas	Feijão verde	Espinafres
		PRATO	Bacalhau espiritual	Vaca picada com cenoura e massa	Ovo mexido com alho francês, tomate e arroz basmati	Bife de peru grelhado com puré de batata doce	Lombos de pescada no forno com arroz de tomate
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão de centeio com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo		

* Ementa sujeita a alterações