



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

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
	Almoço	SOPA		Creme de legumes	Feijão verde	Brócolos	Grão com nabiças
		PRATO		Salada de atum, milho e tomate com fusilli de legumes	Hambúrguer de vaca com puré de batata doce	Corvina no forno com arroz de tomate	Legumes à Brás
		SALADA		Fruta	Legumes	Legumes	
		SOBREMESA			Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE			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
8 A 12	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Lentilhas	Nabiça	Courgete	Agrião	Feijão encarnado
		PRATO	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e esparguete	Lombo de porco com arroz de cenoura	Wraps de atum com tomate, alface e milho	Peru guisado com feijão verde, cenoura e couscous	Lombos de pescada no forno com puré de batata, cenoura e brócolos
		SALADA	Fruta	Legumes	Fruta	Fruta	Fruta
		SOBREMESA		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	
15 A 19	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Espinafres	Alho francês	Ervilhas	Juliana	Cenoura
		PRATO	Stroganoff de frango com arroz agulha	Corvina no forno com batata cozida	Salada de legumes e ovo com fusilli	Arroz de pato	Salada de salmão com feijão verde e cotovelinhos
		SALADA	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	
22 A 26	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Puré de legumes	Feijão encarnado	Courgete	Agrião	Feijão verde
		PRATO	Empadão de bacalhau com arroz	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	Filetes de pescada no forno com puré de batata e courgetes	Bife de frango grelhado com esparguete	Ovo mexido com arroz de cenoura
		SALADA	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	
29 A 31	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Lentilhas	Alface	Espinafres		
		PRATO	Lasanha de legumes	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros	Rolo de peru com queijo e couscous		
		SALADA		Legumes	Legumes		
		SOBREMESA	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			

* Ementa sujeita a alterações