












**EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - JUNHO 2023 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

1 A 2	Meio da Manhã					Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA				Juliana	Nabiça
		PRATO				Cachorro quente com queijo, alface, cenoura e batata frita	Bife de peru de cebolada com arroz
		SALADA				 	Legumes
		SOBREMESA				Fruta	Fruta
	LANCHE					logurte de aroma e pão integral com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo
5 A 9	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Lentilhas	Cenoura	Brócolos		Creme de legumes
		PRATO	Ovo mexido com tomate e fusilli de legumes	Jardineira de frango com batata cozida	Corvina no forno com arroz de tomate		Calamares no forno com esparguete
		SALADA	Legumes	 	Legumes		
		SOBREMESA	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		Leite e pão de mistura com queijo
12 A 16	Meio da Manhã		Fruta e pão		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Courgete		Feijão verde	Feijão encarnado	Alho Francês
		PRATO	Medalhões de frango panados com arroz de ervilhas		Rolo de peru com queijo, cebolinho e couscous	Legumes à Brás	Vaca picada com legumes e arroz agulha
		SALADA	Legumes		Legumes	Legumes	Legumes
		SOBREMESA	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Leite e pão de centeio com fiambre de peru		logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo
19 A 23	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Espinafres	Alface	Brócolos	Grão com nabiça
		PRATO	Salmão, cotovelinhos, cenoura e espinafres	Hambúrguer grelhado com puré de batata doce	Empadão de atum e legumes com arroz	Wraps de peru com queijo, tomate e alface	Tortilha com cogumelos, queijo e fiambre de peru
		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
26 A 30	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Feijão Verde	Ervilhas	Puré de legumes	Brócolos
		PRATO	Frango assado com esparguete	Salada de bacalhau com arroz, grão, tomate e ovo	Lasanha de legumes	Salada russa de atum	Lombo de porco com arroz de cenoura
		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

* Ementa sujeita a alterações