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

			2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
2 A 6	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Puré de legumes	Feijão verde	Juliana		Courgete
		PRATO	Ovo mexido com arroz basmati	Bifes de peru de cebolada com batata cozida	Salada de atum, feijão verde e ovo com fusilli de legumes		Calamares com arroz de tomate
		SALADA	Legumes	Legumes			Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta
	LANCHE		Iogurte e pão de centeio com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte e pão de centeio com manteiga		Iogurte natural com fruta e granola
9 A 13	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Brócolos	Agrião	Lentilhas	Nabiça
		PRATO	Frango assado com esparguete	Bacalhau espiritual	Vaca picada com cenoura e arroz	Legumes à Brás	Lombo de porco com arroz basmati
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes		Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Iogurte e pão de centeio com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte natural com fruta e granola
16 A 20	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Espinafres	Juliana	Alface	Creme de legumes
		PRATO	Lombos de pescada no forno e puré de batata	Medalhões de frango panados com arroz de ervilhas	Tortilha com cogumelos, queijo e fiambre de peru	Arroz de pato	Salada de salmão com fusilli, milho e espinafres
		SALADA	Legumes		Legumes	Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Iogurte e pão de centeio com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte natural com fruta e granola
23 A 27	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Puré de legumes	Courgete	Grão com nabiça	Feijão verde
		PRATO	Peru estufado com legumes e couscous	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros	Bife de frango grelhado com puré de batata doce e cenoura	Lasanha de legumes	Hambúrguer grelhado com arroz basmati
		SALADA			Legumes		Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Iogurte e pão de centeio com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte natural com fruta e granola
30 A 31	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Alface	Cenoura			
		PRATO	Ovo mexido com fusilli de legumes	Bife de peru grelhado com arroz			
		SALADA	Legumes	Legumes			
		SOBREMESA	Fruta	Fruta			
	LANCHE		Iogurte e pão de centeio com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo			

* Ementa sujeita a alterações