

**EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - JANEIRO 2024 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

2 A 5	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA		Nabiça	Feijão encarnado	Agrião	Cenoura
		PRATO		Hambúrguer grelhado com arroz basmati	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e esparguete  	Feijoada de peru	Calamares no forno com puré de batata e cenoura    
		SALADA		Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)
8 A 12	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Alho francês	Grão com nabiças	Espinafres	Cenoura
		PRATO	Bife de frango grelhado com esparguete 	Salmão no forno com batata cozida 	Empadão de vitela e cenoura com arroz	Salada de atum com fusilli de legumes, feijão frade e ovo  	Legumes à Brás 
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes		Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)
15 A 19	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Brócolos	Puré de legumes	Lentilhas	Feijão verde	Agrião
		PRATO	Ovo mexido com alho francês, tomate e arroz de espinafres 	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate  	Filetes de pescada no forno com batata cozida 	Strogonoff de frango com arroz agulha 	Salada de salmão com cotovelinhos e macedónia de legumes  
		SALADA			Legumes	Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)
22 A 26	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Courgete	Creme de legumes	Juliana	Alface	Ervilhas
		PRATO	Medalhões de frango panados com arroz basmati   	Salada de atum, milho e tomate com fusilli de legumes  	Bife de peru grelhado com puré de batata doce 	Lasanha de legumes  	Rolo de carne de vaca com queijo, cebolinho e esparguete  
		SALADA	Legumes		Legumes		Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)
29 A 31	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Cenoura	Puré de legumes	Alface		
		PRATO	Lombos de pescada com puré de batata e cenoura  	Bifes de peru de cebolada com esparguete 	Empadão de bacalhau com arroz 		
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta		
	LANCHE		logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga logurte natural com fruta e granola (2 Anos)		

* Ementa sujeita a alterações