

**EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - ABRIL 2024 \*****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	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Feijão verde	Espinafres	Agrião	Brócolos
		PRATO	Bifes de peru de cebolada com arroz	Bolonhesa de legumes com couscous	Strogonoff de frango com arroz agulha	Atum, macarrão, courgete, cenoura e milho	Burritos de vaca, alface, tomate e queijo
		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)
8 A 12	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Puré de legumes	Nabiça	Juliana	Alho francês	Alface
		PRATO	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati	Bife de peru grelhado com esparguete	Filetes de pescada no forno com batata, cenoura e brócolos	Frango assado com arroz de ervilhas	Bacalhau 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	Cenoura	Agrião	Grão com nabiça	Espinafres	Brócolos
		PRATO	Hambúrguer grelhado com puré de batata e cenoura	Salmão assado com arroz basmati	Lasanha de legumes	Salada russa de atum	Jardineira de frango com arroz
		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)
22 A 26	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Courgete	Cenoura		Alface
		PRATO	Bacalhau no forno com cotovelinhos e cenoura	Lombo de porco com arroz basmati	Ovo mexido com tomate e fusilli de legumes		Medalhões de pescada panados com puré de batata e brócolos
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes		Legumes
		SOBREMESA	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)	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)	
29 A 30	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Puré de legumes	Feijão verde			
		PRATO	Rolo de peru com queijo e couscous	Legumes à Brás			
		SALADA	Legumes	Legumes			
		SOBREMESA	Fruta	Fruta			
LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo					

\* Ementa sujeita a alterações