



EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - MAIO 2024 *

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

2 A 3	Meio da Manhã					Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA				Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
		PRATO				Lombos de pescada no forno com puré de batata e cenoura	Lombo de porco com arroz de cenoura	Ovo mexido com cogumelos e esparguete	Peru guisado com feijão verde, cenoura e batata	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas
		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)				
6 A 10	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Juliana	Nabiça	Courgete	Agrião	Alface			
		PRATO	Lombos de pescada no forno com puré de batata e cenoura	Lombo de porco com arroz de cenoura	Ovo mexido com cogumelos e esparguete	Peru guisado com feijão verde, cenoura e batata	Empadão de bacalhau com arroz			
		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)				
13 A 17	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Alho francês	Espinafres	Grão com nabiças	Cenoura			
		PRATO	Bife de frango grelhado com esparguete	Salmão no forno com batata cozida	Legumes à Brás	Calamares com couscous de legumes	Arroz de pato			
		SALADA	Legumes	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)				
20 A 24	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Brócolos	Puré de legumes	Courgete	Feijão verde	Cenoura			
		PRATO	Tortilha com cogumelos, fiambre e queijo	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	Filetes de pescada no forno com puré de batata	Stroganoff de frango com arroz agulha	Salada de salmão com feijão verde e cotovelinhos			
		SALADA	Legumes	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)				
27 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 vaca com queijo, cebolinho e couscous					
		SALADA		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)	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)				

* Ementa sujeita a alterações