



EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - ABRIL 2025 *

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1 A 4	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço		SOPA	Feijão verde	Espinafres	Agrião	Brócolos
			PRATO	Bifes de peru de cebolada com couscous	Macarronete com grão, espinafres e ovo cozido	Strogonoff de frango com arroz agulha	Calamares com arroz de tomate
			SALADA	Legumes	Legumes	Legumes	
			SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)		
7 A 11	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	Courgete	Alface
		PRATO	Burritos de vaca, alface, tomate e queijo	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati	Bife de peru grelhado com esparguete	Lombos de pescada cozidos, batata, cenoura e brócolos	Frango assado com arroz de ervilhas
		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	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)	
14 A 18	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Espinafres	Cenoura	Agrião		Grão com nabiça
		PRATO	Bacalhau à Brás	Hambúrguer grelhado com arroz basmati	Salada russa de atum		Lasanha de legumes
		SALADA	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	Leite e pão de mistura com queijo			
21 A 25	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Brócolos	Creme de legumes	Courgete		Cenoura
		PRATO	Bife de frango grelhado com esparguete	Panados de pescada com arroz de cenoura	Lombo de porco com puré		Tortilha com cogumelos, fiambre e queijo
		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	Leite e pão de mistura com queijo			
28 A 30	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Alface	Puré de legumes		Feijão verde	
		PRATO	Salmão no forno com cotovelinhos e cenoura	Rolo de peru com queijo e couscous		Legumes à Brás	
		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