



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

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

2	Meio da Manhã						Fruta e pão					
	Almoço	SOPA										Creme de legumes
		PRATO										Calamares com arroz de tomate
		SALADA										Legumes
		SOBREMESA										Fruta
	LANCHE						logurte natural com fruta e granola					
							logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)					
5 A 9	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão					
	Almoço	SOPA	Feijão verde	Juliana	Nabiça	Courgete	Agrião					
		PRATO	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas	Bacalhau espiritual	Bifanas de porco com arroz de cenoura	Ovo mexido com cogumelos e couscous de legumes	Panados de frango com esparguete					
		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)						
12 A 16	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão					
	Almoço	SOPA	Alface	Ervilhas	Creme de legumes	Espinafres	Grão com nabiças					
		PRATO	Empadão de bacalhau com arroz	Frango guisado com feijão verde, cenoura e fusili	Salmão no forno com batata cozida e macedónia	Legumes à Brás	Filetes pescada panados com arroz de tomate					
		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)						
19 A 23	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão					
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Brócolos	Puré de legumes	Courgete	Feijão verde					
		PRATO	Strogonoff de frango com arroz agulha	Tortilha com cogumelos, fiambre e queijo	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	Filetes de pescada no forno com puré de batata	Arroz de pato					
		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)						
26 A 30	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão					
	Almoço	SOPA	Cenoura	Lentilhas	Alface	Espinafres	Creme de legumes					
		PRATO	Lombos de pescada no forno com puré de batata e cenoura	Lasanha de legumes	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros	Rolo de vaca com queijo, cebolinho e couscous	Salada russa					
		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)						

* Ementa sujeita a alterações