



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

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
2 A 6	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Agrião	Cenoura	Courgete	Puré de legumes	Alface
		PRATO	Bifes de peru de cebolada com esparguete	Salmão no forno com puré de batata	Bife de frango grelhado com arroz basmati	Ovo mexido com fiambre e fusilli 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)		
9 A 13	Meio da Manhã	Fruta e pão		Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Feijão verde	Juliana	Espinafres		
		PRATO	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura		Wraps de atum com milho, alface e tomate	Legumes à Brás	
		SALADA	Legumes		Fruta	Fruta	
		SOBREMESA	Fruta		logurte e pão de mistura com manteiga logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com queijo	
LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru						
16 A 20	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Courgete	Cenoura	Puré de legumes	
		PRATO	Hambúrguer grelhado com arroz basmati	Tortilha com cogumelos, queijo e fiambre de peru	Frango assado com esparguete		Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas
		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)		
23 A 27	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Nabiça	Courgete	Feijão verde	Feijão encarnado	Espinafres
		PRATO	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros	Peru estufado com couscous de legumes	Salada russa de salmão	Lasanha de legumes	Salada de atum, ananas e tomate com fusilli de legumes
		SALADA	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)		
30	Meio da Manhã	Fruta e pão					
	Almoço	SOPA	Alface				
		PRATO	Porco de cebolada com arroz basmati				
		SALADA	Legumes				
		SOBREMESA	Fruta				
LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru						

* Ementa sujeita a alterações