

		EMENTA PARA 2 ANOS PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO - JULHO 2025 *				
		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	Cenoura	Creme de legumes	Juliana	Agrião
		PRATO	Salada Russa de Pescada	Salada de frango com fusilli, ananás e tomate	Salmão com arroz de tomate	Cotovelinhos à Bolonhesa
		SALADA				
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		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)
7 A 11	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Brócolos	Courgete	Grão com nabiça	Creme de legumes
		PRATO	Calamares com arroz de ervilhas	Jardineira de frango com esparguete	Legumes à Brás	Salada de bacalhau, macarrão, feijão frade, tomate e ovo
		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 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)
14 A 18	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Feijão verde	Puré de legumes	Juliana	Espinafres
		PRATO	Peru de cebolada com arroz basmati	Salmão com cotovelinhos, cenoura e espinafres salteados	Medalhões de frango panados com arroz de cenoura	Salada de atum, ananás e tomate com fusilli de legumes
		SALADA	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)	Leite e pão de mistura com queijo logurte natural com fruta e granola logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)
21 A 25	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Agrião	Lentilhas	Alface	Puré de legumes
		PRATO	Pescada no forno com arroz de espinafres	Bife de peru grelhado com puré	Bacalhau à Brás	Salada de frango, ananás e tomate com fusilli 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 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)
28 A 31	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Espinafres	Brócolos	Juliana	
		PRATO	Bife de peru grelhado com arroz	Pescada com batata cozida e macedonia	Frango assado com arroz basmati	
		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)	

* Ementa sujeita a alterações