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

| | | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Meio da Manhã | | | | | | Fruta e pão |
| | Almoço | SOPA | | | | | Cenoura |
| | | PRATO | | | | | Medalhões de frango panados com puré de batata com cenoura |
| | | SALADA | | | | | Legumes |
| | | SOBREMESA | | | | | Fruta |
| | LANCHE | | | | | | Iogurte natural com fruta e granola |
| | | | | | | | Iogurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos) |
| 4 A 8 | Meio da Manhã | | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão |
| | Almoço | SOPA | Ervilhas | Creme de legumes | Espinafres | Cenoura | Agrião |
| | | PRATO | Calamares no forno com arroz de tomate | Bife de peru grelhado com esparguete | Pescada no forno com batata assada | Carne de vaca picada com cenoura e arroz | Lasanha de atum |
| | | SALADA | Legumes | Legumes | Legumes | Legumes | |
| | | SOBREMESA | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| | LANCHE | | Iogurte e pão de mistura com fiambre de peru | Leite e pão de mistura com queijo | Iogurte e pão de mistura com manteiga | Leite e pão de mistura com queijo | Iogurte natural com fruta e granola |
| | | | | | Iogurte natural com fruta e granola (2 Anos) | | Iogurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos) |
| 11 A 15 | Meio da Manhã | | | | | | |
| | Almoço | SOPA | | | | | |
| | | PRATO | | | | | |
| | | SALADA | | | | | |
| | | SOBREMESA | | | | | |
| | LANCHE | | | | | | |
| 18 A 22 | Meio da Manhã | | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão |
| | Almoço | SOPA | Lentilhas | Alface | Grão com nabiça | Agrião | Courgete |
| | | PRATO | Legumes à Brás | Hambúrguer grelhado com arroz basmati | Salmão com batata no forno | Fajitas com frango, queijo, alface e tomate | Empadão de atum e legumes com puré de batata |
| | | SALADA | Legumes | Legumes | Legumes | Legumes | |
| | | SOBREMESA | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| | LANCHE | | Iogurte e pão de mistura com fiambre de peru | Leite e pão de mistura com queijo | Iogurte e pão de mistura com manteiga | Leite e pão de mistura com queijo | Iogurte natural com fruta e granola |
| | | | | | Iogurte natural com fruta e granola (2 Anos) | | Iogurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos) |
| 25 A 29 | Meio da Manhã | | | | | | |
| | Almoço | SOPA | | | | | |
| | | PRATO | | | | | |
| | | SALADA | | | | | |
| | | SOBREMESA | | | | | |
| | LANCHE | | | | | | |

* Ementa sujeita a alterações