

		EMENTA PARA 2 ANOS PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO - OUTUBRO 2025 *					
		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1 A 3	Meio da Manhã			Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA		Juliana	Puré de legumes	Courgete	
		PRATO		Salada de atum, feijão verde e ovo com fusilli de legumes	Ovo mexido com couscous de legumes	Calamares com arroz de tomate	
		SALADA			Legumes	Legumes	
		SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	
	LANCHE			logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	
		logurte natural com fruta e granola (2 Anos)		logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)			
6 A 10	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Cenoura	Brócolos	Agrião	Lentilhas	
		PRATO	Frango assado com esparguete	Bacalhau espiritual	Vaca picada com cenoura e arroz	Legumes à Brás	Bifanas de porco com arroz basmati
		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	Leite e pão de mistura com queijo	
			logurte natural com fruta e granola (2 Anos)		logurte natural com fruta e granola		
					logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)		
13 A 17	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Espinafres	Juliana	Alface	Creme de legumes
		PRATO	Lombos de pescada no forno e puré de batata	Medalhões de frango panados com arroz de ervilhas	Tortilha com cogumelos, queijo e fiambre de peru	Arroz de pato	Salada de salmão com fusilli, milho e espinafres
		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 (2 Anos)		logurte natural com fruta e granola		
					logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)		
20 A 24	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Cenoura	Puré de legumes	Courgete	Grão com nabiça	Feijão verde
		PRATO	Peru estufado com legumes e couscous	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros	Bife de frango grelhado com puré de batata doce e cenoura	Esparguete de cogumelos e lentilhas	Hambúrguer grelhado com arroz basmati
		SALADA			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 (2 Anos)		logurte natural com fruta e granola		
					logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)		
27 A 31	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Alface	Cenoura	Creme de legumes	Brócolos	Agrião
		PRATO	Ovo mexido com fusilli de legumes	Bife de peru grelhado com arroz	Salada russa	Fajitas com frango, queijo, alface e tomate	Medalhões de pescada panados com arroz de cenoura
		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 natural com fruta e granola	
				logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)		logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)	

* Ementa sujeita a alterações

* Ementa sujeita a alterações