



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

2ª FEIRA 3ª FEIRA 4ª FEIRA 5ª FEIRA 6ª FEIRA

1 A 5	Meio da Manhã		Almoço	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	SOPA	PRATO		Juliana	Creme de legumes	Lentilhas	Brócolos	
8 A 12				Legumes à Brás	Bife de peru grelhado com arroz	Filetes de pescada com puré de batata e cenoura	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas	
SALADA	Fruta	Legumes		Legumes	Legumes	Legumes		
15 A 19	SOBREMESA	LANCHE		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 (2 Anos)	logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	
22 A 31	Meio da Manhã			Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	SOPA	PRATO		Grão com nabiça	Alface	Courgete	Cenoura	
				Rolo de carne de vaca com castanhas e fusilli de legumes	Salada de bacalhau com grão e arroz de coentros	Cozido de peru à Portuguesa	Medalhões de pescada panados com puré de batata e cenoura	
15 A 19	SALADA	Fruta		Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	
	SOBREMESA	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	
	logurte natural com fruta e granola (2 Anos)			logurte e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)	logurte natural com fruta e granola (2 Anos)		

* Ementa sujeita a alterações