

















**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			Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA		Juliana	Creme de legumes	Lentilhas	Brócolos
		PRATO		Legumes à Brás 	Bife de peru grelhado com arroz	Filetes de pescada com puré de batata e cenoura  	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas
					Legumes	Legumes	Legumes
		SALADA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	SOBREMESA	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	
LANCHE			logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)			
8 A 12	Meio da Manhã			Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA		Feijão verde	Puré de legumes	Nabiça	Juliana
		PRATO		Strogonoff de frango com arroz agulha 	Atum, macarrão, courgete e cenoura  	Bifes de peru de cebolada com esparguete 	Ovo mexido com fiambre e arroz basmati 
						Legumes	Legumes
		SALADA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	SOBREMESA	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	
LANCHE			logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)			
15 A 19	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Grão com nabiça	Alface	Courgete	Cenoura	Agrião
		PRATO	Rolo de carne de vaca com castanhas e fusili 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    	Frango assado com couscous de legumes 
		SALADA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	SOBREMESA	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	
LANCHE				logurte natural com fruta e granola		logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)	
22 A 31	Meio da Manhã						
	Almoço	SOPA					
		PRATO					
		SOBREMESA					
	LANCHE						

* Ementa sujeita a alterações