

		EMENTA PARA 2 ANOS PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO - FEVEREIRO 2026 *				
		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
2 A 6	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Alface	Juliana	Ervilhas
		PRATO	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	Salada de atum, feijão verde e ovo com fusilli de legumes	Jardineira de frango com arroz
		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)
9 A 13	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Brócolos	Agrão	Alho francês
		PRATO	Frango assado com couscous de legumes	Empadão de atum e legumes com arroz	Legumes à Brás	Salada de salmão com fusilli, milho e espinafres
		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)
16 A 20	Meio da Manhã		Fruta e pão		Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Alface		Feijão encarnado	Courgete
		PRATO	Tortilha com cogumelos, fiambre e queijo		Lombo de pescada cozido com batata e macedónia de legumes	Rolo de peru com queijo, cebolinho e arroz
		SALADA	Legumes			Legumes
		SOBREMESA	Fruta		Fruta	Fruta
		LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru		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)
23 A 27	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Alface	Brócolos	Grão com nabiça
		PRATO	Bifes de peru de cebolada com arroz	Medalhões de pescada no forno com puré de batata e cenoura	Cotovelinhos com cogumelos e legumes	Calamares no forno com arroz de tomate
		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)

* Ementa sujeita a alterações