

		EMENTA PARA 2 ANOS PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO - MARÇO 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	Grão com nabijas	Alface	Feijão verde	Brócolos
		PRATO	Legumes à Brás	Panados de frango com arroz basmati	Salmão no forno com purê de batata e cenoura	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas
		SALADA		Legumes		Salada de atum, macarrão, feijão frade, tomate e ovo
		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	Nabiça	Ervilhas	Agrião	Feijão encarnado
		PRATO	Tortilha com cogumelos, fiambre e queijo	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros	Rolo de vaca com queijo, cebolinho e castanhas com couscous	Filetes de pescada no forno com batata cozida
		SALADA	Legumes	Legumes	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	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Alface	Espinafres	Purê de legumes
		PRATO	Medalhões de pescada panados com purê de batata e cenoura	Ovo mexido com esparguete	Salmão com cotovelinhos, cenoura e espinafres salteados	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate
		SALADA	Legumes	Legumes	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)
23 A 27	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Juliana	Creme de legumes	Brócolos	Lentilhas
		PRATO	Bife de frango grelhado com arroz	Lombos de pescada no forno com couscous de legumes	Strogonoff de peru com arroz agulha	Cotovelinhos com cogumelos, ovo e legumes
		SALADA	Legumes	Legumes	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)
30 A 31	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Alface		
		PRATO	Empadão de atum e legumes com arroz	Rancho de peru com purê de grão, couve lombarda e cotovelinhos		
		SALADA				
		SOBREMESA	Fruta	Fruta		
	LANCHE		logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo		

* Ementa sujeita a alterações