

**EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - ABRIL 2026 \***

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1 A 3	Meio da Manhã			Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA		Espinafres	Agrião		
		PRATO		Salmão no forno com puré de batata e cenoura	Ovo mexido com arroz basmati		
		SALADA			Legumes	Legumes	
		SOBREMESA			Fruta	Fruta	
	LANCHE			logurte e pão de mistura com manteiga logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com queijo		
6 A 10	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Puré de legumes	Nabiça	Juliana	Courgete	Feijão encarnado
		PRATO	Burritos de vaca, alface, tomate e queijo	Calamares no forno com arroz de tomate	Bife de peru grelhado com esparguete	Lombos de pescada cozidos, batata e legumes	Bolonhesa de legumes com cotovelinhos
		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 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)		
13 A 17	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Espinafres	Cenoura	Agrião	Grão com nabiça	Alface
		PRATO	Bacalhau à Brás	Hambúrguer grelhado com arroz basmati	Salada russa de atum	Frango assado com arroz de ervilhas	Tortilha com cogumelos, fiambre e queijo
		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)		
20 A 24	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Brócolos	Creme de legumes	Courgete	Cenoura	Ervilhas
		PRATO	Bife de frango grelhado com arroz	Salmão no forno com couscous de legumes	Bifanas de porco com arroz basmati	Massada de pescada	Bifes de peru de cebolada com batata cozida
		SALADA	Legumes	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 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)		
27 A 30	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Alface	Puré de legumes	Feijão verde	Brócolos	
		PRATO	Medalhões de pescada panados com puré de batata e brócolos	Rolo de peru com queijo e couscous	Legumes à Brás	Strogonoff de frango com arroz agulha	
		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			

\* Ementa sujeita a alterações