

**EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - MAIO 2026 \*****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

4 A 8	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Feijão verde	Juliana	Nabiça	Courgete	Agrião
		PRATO	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas	Calamares com fuzilli de legumes 	Bifanas de porco com arroz de cenoura	Ovo mexido com cogumelos e esparguete 	Frango guisado com feijão verde, cenoura e batata
		SALADA	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)	
11 A 15	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Alface	Ervilhas	Creme de legumes	Espinafres	Grão com nabiças
		PRATO	Legumes à Brás 	Strogonoff de frango com arroz agulha 	Salmão no forno com batata cozida e macedónia 	Esparguete à Bolonhesa 	Filetes pescada panados com arroz de tomate 
		SALADA		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)	
18 A 22	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Brócolos	Puré de legumes	Courgete	Feijão verde
		PRATO	Bife de frango grelhado com arroz basmati	Tortilha com cogumelos, fiambre e queijo 	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate 	Filetes de pescada no forno com puré de batata 	Arroz de pato
		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)	
25 A 29	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Lentilhas	Alface	Espinafres	Creme de legumes
		PRATO	Lombos de pescada no forno com puré de batata e cenoura 	Frango assado com arroz basmati	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros 	Rolo de vaca com queijo, cebolinho e couscous 	Salada russa 
		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)	

\* Ementa sujeita a alterações