

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

		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	Cenoura	Courgete		Puré de legumes	Feijão verde
		PRATO	Panados de pescada com batata	Bife de frango grelhado com arroz basmati		Ovo mexido com fiambre e fusilli de legumes	Calamares no forno com arroz de cenoura
		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 manteiga	logurte e pão de mistura com queijo logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	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	Agrião		Juliana	Lentilhas	Creme de legumes
		PRATO	Bifes de peru de cebolada com esparguete		Salmão no forno com puré de batata	Legumes à Brás	Hambúrguer grelhado com arroz basmati
		SALADA	Legumes		Legumes	Fruta	Legumes
		SOBREMESA	Fruta		Fruta	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola logurte e pão de mistura com queijo (2 Anos)
LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com manteiga					
15 A 19	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Cenoura	Brócolos	Puré de legumes	Nabiça
		PRATO	Tortilha com cogumelos, queijo e fiambre de peru	Frango assado com esparguete	Pescada no forno com puré de batata, cenoura e courgete	Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas	Arroz de pato
		SALADA	Legumes	Legumes	Fruta	Legumes	Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)		
22 A 26	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Feijão verde	Feijão encarnado	Espinafres	Alface
		PRATO	Peru estufado com couscous de legumes	Salada de salmão, arroz, feijão frade, tomate e ovo	Rolo de vaca com queijo, cebolinho e arroz basmati	Salada de atum, ananas e tomate com fusilli de legumes	Bifanas de porco com arroz basmati
		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 manteiga	logurte e pão de mistura com queijo logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)		
29 A 30	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão				
	Almoço	SOPA	Cenoura				Puré de legumes
		PRATO	Arroz de bacalhau				Salada de frango com fusilli, tomate e milho
		SALADA	Legumes				Legumes
		SOBREMESA	Fruta				Fruta
LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com manteiga					

* Ementa sujeita a alterações