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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1 A 4	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço – SOPA		Creme de legumes	Feijão verde	Brócolos	Courgete
	Almoço – PRATO		Salada de atum, milho e tomate com fusilli de legumes	Bifes de peru grelhados com puré de batata doce	Legumes à Brás	Hambúrguer grelhado com lacinhos e molho pesto
	Almoço – SALADA			Legumes		Legumes
	Almoço – SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte e pão de mistura com queijo / Iogurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte natural com fruta e granola / Iogurte e pão de mistura com queijo (2 Anos)
7 A 11	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço – SOPA	Juliana	Nabiça	Feijão encarnado	Agrião	Alface
	Almoço – PRATO	Lombos de pescada no forno com puré de batata, cenoura e brócolos	Bifanas de porco com arroz de cenoura	Ovo mexido com cogumelos e esparguete	Peru guisado com feijão verde, cenoura e batata	Empadão de bacalhau com arroz
	Almoço – SALADA		Legumes	Legumes		Legumes
	Almoço – SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE	Iogurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte e pão de mistura com queijo / Iogurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte natural com fruta e granola / Iogurte e pão de mistura com queijo (2 Anos)
14 A 18		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço – SOPA	Ervilhas	Courgete	Espinafres	Grão com nabiças	Cenoura
	Almoço – PRATO	Bife de frango grelhado com esparguete	Filetes de pescada no forno com batata cozida	Empadão de vitela e cenoura com arroz	Couscous de legumes	Arroz de pato
	Almoço – SALADA	Legumes	Legumes	Legumes		Legumes
	Almoço – SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE	Iogurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte e pão de mistura com queijo / Iogurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte natural com fruta e granola / Iogurte e pão de mistura com queijo (2 Anos)
21 A 25	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço – SOPA	Brócolos	Puré de legumes	Lentilhas	Feijão verde	Cenoura
	Almoço – PRATO	Calamares no forno com arroz de cenoura	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	Filetes de pescada no forno com puré de batata e cenoura	Strogonoff de frango com arroz agulha	Salada de salmão com feijão verde e cotovelinhos
	Almoço – SALADA	Legumes		Legumes	Legumes	
	Almoço – SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE	Iogurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte e pão de mistura com queijo / Iogurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte natural com fruta e granola / Iogurte e pão de mistura com queijo (2 Anos)
28 A 30	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço – SOPA	Courgete	Alface	Espinafres		
	Almoço – PRATO	Ovo mexido com fuzilli de legumes	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros	Rolo de peru com queijo, cebolinho e couscous		
	Almoço – SALADA	Legumes	Legumes	Legumes		
	Almoço – SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta		
	LANCHE	Iogurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte e pão de mistura com queijo / Iogurte natural com fruta e granola (2 Anos)		

* Ementa sujeita a alterações