

		EMENTA PARA 2 ANOS PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO - OUTUBRO 2026 *					
		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1 A 2	Meio da Manhã					Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA				Juliana	Purê de legumes
		PRATO				Salada Russa com ovo	Frango assado com arroz basmati
		SALADA				  	Legumes
		SOBREMESA				Fruta	Fruta
	LANCHE					Leite e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola
5 A 9	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Cenoura	Brócolos	Agrião	Lentilhas	
		PRATO	Cotovelinhos à bolonhesa 	Medalhões de pescada panados com arroz de cenoura   	Feijoada de peru com arroz	Legumes à Brás 	
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	LANCHE		Leite e pão de mistura com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com queijo (2 Anos)
12 A 16	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Nabiça	Ervilhas	Espinafres	Juliana	Alface
		PRATO	Hambúrguer grelhado com arroz basmati	Salmão assado com purê de batata e brócolos  	Medalhões de frango panados com arroz de cenoura   	Salada de atum, feijão verde e ovo com fusilli de legumes   	Ovo mexido com arroz ervilhas  
		SALADA	Legumes	Legumes	Fruta	Fruta	Fruta
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	logurte e pão de mistura com queijo	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola
	LANCHE		logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo (2 Anos)
19 A 23	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Cenoura	Purê de legumes	Courgete	Grão com nabiça
		PRATO	Salada de salmão com cotovelos, milho e espinafres  	Bife de frango grelhado com purê de batata doce 	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros  	Peru estufado com legumes e couscous 	Tortilha com cogumelos, queijo e fiambre de peru  
		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 manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola
26 A 30	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Feijão verde	Alface	Cenoura	Creme de legumes	Brócolos
		PRATO	Hambúrguer grelhado com esparguete 	Ovo mexido com arroz de cenoura 	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate  	Filetes de pescada no forno com batata cozida 	Arroz de pato
		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 manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola

* Ementa sujeita a alterações