

		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
		PRATO	Salada de atum, milho e tomate com fusilli de legumes	Bifes de peru grelhados com purê de batata doce	Legumes à Brás	Hambúrguer grelhado com lacinhos e molho pesto
		SALADA		Legumes		Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		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 queijo (2 Anos)
7 A 11	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Juliana	Nabiça	Feijão encarnado	Alface
		PRATO	Lombos de pescada no forno com purê de batata, cenoura e brócolos	Bifanas de porco com arroz de cenoura	Peru guisado com feijão verde, cenoura e batata	Empadão de bacalhau com arroz
		SALADA		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 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 queijo (2 Anos)
14 A 18	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Courgete	Espinafres	Cenoura
		PRATO	Bife de frango grelhado com esparguete	Filetes de pescada no forno com batata cozida	Couscous de legumes	Arroz de pato
		SALADA	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 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 queijo (2 Anos)
21 A 25	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Brócolos	Purê de legumes	Lentilhas	Cenoura
		PRATO	Calamares no forno com arroz de cenoura	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	Filetes de pescada no forno com purê de batata e cenoura	Salada de salmão com feijão verde e cotovelinhos
		SALADA	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 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 queijo (2 Anos)
28 A 30	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Alface	Espinafres	
		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	
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	
	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	

* Ementa sujeita a alterações