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

			2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
2 A 6	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Juliana	Agrião	Brócolos	Courgete	Feijão encarnado
		PRATO	Salada de atum, macarrão, feijão frade, tomate e ovo	Bife de peru grelhado com puré de batata e cenoura	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros	Jardineira de frango com esparguete	Legumes à Brás
		SALADA		Legumes	Legumes		
		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)
9 A 13	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Brócolos	Creme de legumes	Espinafres	Ervilhas	Agrião
		PRATO	Empadão de vaca com puré de batata doce	Salmão com cotovelinhos, cenoura e espinafres salteados	Frango assado com arroz de cenoura	Ovo mexido com fusilli de legumes	Rolo de peru com queijo com couscous e castanhas
		SALADA	Legumes		Legumes	Legumes	Legumes
		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)
16 A 20	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Feijão verde	Cenoura	Nabiça	Grão com nabiças	Alface
		PRATO	Calamares no forno com arroz de tomate	Bife de peru grelhado com esparguete	Salmão à Brás	Lasanha de carne	Lombos de pescada no forno com arroz de cenoura
		SALADA	Legumes	Legumes		Legumes	Legumes
		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)
23 A 27	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Puré de legumes	Courgete	Cenoura	Espinafres	Feijão verde
		PRATO	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	Salada russa de atum	Arroz de pato	Ovo mexido com esparguete	Medalhões de frango panados com arroz de cenoura
		SALADA			Legumes	Legumes	Legumes
		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)
30	Meio da Manhã		Fruta e pão				
	Almoço	SOPA	Creme de legumes				
		PRATO	Filetes de pescada no forno com batata cozida				
		SALADA	Legumes				
		SOBREMESA	Fruta				
	LANCHE		Iogurte e pão de mistura com fiambre de peru				

* Ementa sujeita a alterações