

**EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - JULHO 2024 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

		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	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Cenoura	Creme de legumes	Juliana	Agrião	Brócolos
		PRATO	Lombos de pescada com puré de batata, cenoura e courgete	Salada de frango com fusilli, ananás e tomate	Salmão no forno com arroz de tomate	Cotovelinhos à Bolonhesa	Ovo mexido com fiambre e arroz basmati
		SALADA					
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola		
				logurte natural com fruta e granola (2 Anos)		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	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Grão com nabiça	Alho francês	Creme de legumes	Feijão verde
		PRATO	Jardineira de frango com esparguete	Legumes à Brás	Rolo de vaca com queijo, rebolinho e arroz	Salada de atum, macarrão, feijão frade, tomate e ovo	Bife de peru grelhado com puré
		SALADA					
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola		
				logurte natural com fruta e granola (2 Anos)		logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)	
15 A 19	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Legumes	Juliana	Espinafres	Brócolos	Agrião
		PRATO	Pescada no forno com arroz de espinafres	Medalhões de frango panados com fusilli de legumes	Ovo mexido com cogumelos e arroz de ervilhas	Peru de cebolada com batata cozida	Salmão com cotovelinhos, cenoura e espinafres salteados
		SALADA					
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola		
				logurte natural com fruta e granola (2 Anos)		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	Lentilhas	Alface	Puré de legumes	Courgete	Espinafres
		PRATO	Lasanha de legumes	Empadão de pescada com arroz, cenoura e espinafres	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	Salada russa de atum	Bife de frango grelhado com arroz
		SALADA	Legumes				
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola		
				logurte natural com fruta e granola (2 Anos)		logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)	
29 A 31	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Brócolos	Juliana			Nabiça
		PRATO	Bacalhau à Brás	Frango assado com arroz de cenoura			Salada de atum, ananás e tomate com fusilli de legumes
		SALADA	Legumes	Legumes			
		SOBREMESA	Fruta	Fruta			Fruta
LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola (2 Anos)			
				logurte natural com fruta e granola (2 Anos)			

* Ementa sujeita a alterações