



## EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - OUTUBRO 2024 \*

**2ª FEIRA**

**3ª FEIRA**

**4ª FEIRA**

**5ª FEIRA**

**6ª FEIRA**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>1 A 4</b>	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	<b>Almoço</b>	SOPA		Feijão verde	Juliana	Puré de legumes	Courgete
		PRATO		Bifes de peru de cebolada com pure	Salada de atum, feijão verde e massa de cotovelinhos	Ovo mexido com arroz basmati	Calamares com fusili de legumes
		SALADA		Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
		SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)	
<b>7 A 11</b>	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	<b>Almoço</b>	SOPA	Cenoura	Brócolos	Agrião	Lentilhas	Nabiça
		PRATO	Frango assado com couscous	Bacalhau espiritual	Empadão de vitela com arroz	Legumes à Brás	Lombo de porco com pure de batata e cenoura
		SALADA	Legumes	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 queijo	logurte e pão de mistura com manteiga logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)	
<b>14 A 18</b>	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	<b>Almoço</b>	SOPA	Ervilhas	Espinafres	Juliana	Alface	Creme de legumes
		PRATO	Lombos de pescada no forno com arroz de tomate	Medalhões de frango panados com esparguete	Ovo cozido com fusili e macedónia	Arroz de pato	Salada de salmão com cotovelinhos, milho e espinafres
		SALADA	Legumes	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 queijo	logurte e pão de mistura com manteiga logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)	
<b>21 A 25</b>	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	<b>Almoço</b>	SOPA	Cenoura	Puré de legumes	Courgete	Grão com nabiça	Feijão verde
		PRATO	Peru estufado com legumes e couscous	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros	Bife de frango grelhado com puré de batata doce e cenoura	Lasanha de legumes	Hambúrguer grelhado com arroz basmati
		SALADA	Legumes	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 queijo	logurte e pão de mistura com manteiga logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)	
<b>28 A 31</b>	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	<b>Almoço</b>	SOPA	Alface	Cenoura	Creme de legumes	Brócolos	
		PRATO	Ovo mexido com fusilli de legumes	Bife de peru grelhado com arroz	Pescada cozida, batata e macedonia de legumes	Fajitas com frango, queijo, alface e tomate	
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	
		SOBREMESA	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 logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	Leite e pão de mistura com queijo		

\* Ementa sujeita a alterações