

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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
4 A 8	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Agrião	Brócolos	Courgete	Feijão encarnado	Alface
		PRATO	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	Carne de vaca com arroz basmati
		SALADA	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)		
11 A 15	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Espinafres	Ervilhas	Agrião	Feijão verde
		PRATO	Salmão com cotovelinhos, cenoura e espinafres salteados	Frango assado com arroz de cenoura	Ovo mexido com fusilli de legumes	Rolo de peru com queijo e couscous	Filetes de pescada no forno com batata cozida
		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 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)		
18 A 22	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Cenoura	Nabiça	Grão com nabiças	Alface	Puré de legumes
		PRATO	Esparguete à bolonhesa	Salmão à Brás	Pizza Margarita	Calamares com arroz de cenoura	Fajitas com frango, queijo, alface e tomate
		SALADA	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)		
25 A 29	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Cenoura	Espinafres	Feijão verde	Alface
		PRATO	Empadão de atum	Arroz de pato	Ovo mexido com fiambre e esparguete	Medalhões de frango panados com arroz de cenoura	Bacalhau no forno com batata e brócolos
		SALADA		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)		

* Ementa sujeita a alterações