

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

		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	Cenoura	Juliana	Creme de legumes	Lentilhas	Brócolos
		PRATO	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas	Filetes de pescada com puré de batata e cenoura	Strogonoff de frango com arroz agulha	Legumes à Brás	Lombo de porco com castanhas e couscous
		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)		
9 A 13	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Agrião	Feijão verde	Puré de legumes	Nabiça	Juliana
		PRATO	Medalhões de pescada panados com puré de batata e cenoura	Bife de frango grelhado com arroz	Bacalhau espiritual	Bifes de peru de cebolada com esparguete	Tortilha de fiambre e queijo
		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)		
16 A 20	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Alface	Grão com nabiça	Cenoura	Agrião
		PRATO	Frango assado com couscous de legumes	Atum, macarrão, courgete e cenoura	Pizza Margarita	Lombos de pescada cozida, batata, cenoura e brócolos	Cozido de frango à Portuguesa
		SALADA	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)		
23 A 31	Meio da Manhã						
	Almoço						SOPA
							PRATO
							SALADA
							SOBREMESA
LANCHE							

* Ementa sujeita a alterações