

**EMENTA PARA 2 ANOS | PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO - JANEIRO 2025 \*****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA		
2 A 3	Meio da Manhã				Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço				SOPA	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
					PRATO	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
					SALADA	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
					SOBREMESA	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	LANCHE				Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
6 A 10	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Juliana	Nabiça	Courgete	Agrião	Alface	
		PRATO	Lombos de pescada no forno com puré de batata e cenoura	Lombo de porco com couscous de legumes	Tortilha com queijo e fiambre	Peru guisado com feijão verde, cenoura e batata	Empadão de bacalhau com arroz	
		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)			
13 A 17	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Espinafres	Grão com nabiças	Creme de legumes	Cenoura	
		PRATO	Bife de frango grelhado com esparguete	Salmão com batata cozida e macedónia	Legumes à Brás	Calamares com arroz de cenoura	Arroz de pato	
		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)			
20 A 24	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Brócolos	Puré de legumes	Courgete	Feijão verde	Cenoura	
		PRATO	Empadão de atum com arroz e legumes	Fajitas com peru, queijo, alface e tomate	Filetes de pescada no forno com batata cozida	Stroganoff de frango com arroz agulha	Salada de salmão com legumes e cotovelinhos	
		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)			
27 A 31	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Juliana	Alface	Espinafres	Lentilhas	Creme de legumes	
		PRATO	Hambúrguer grelhado com puré de batata e cenoura	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros	Rolo de peru com queijo, cebolinho e couscous	Lasanha de legumes	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	
		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)			

\* Ementa sujeita a alterações