

EMENTA

Lanche da Manhã

Semana de 5 a 9 de janeiro 2026

Segunda

Lanche da manhã **Leite com Cereais (Cornflakes)^{1,7,8}**

Terça

Lanche da manhã **Leite e Pão com queijo^{1,7,8}**

Quarta

Lanche da manhã **Fruta com bolacha *Cream Cracker*^{1,3,6,7,12}**

Quinta

Lanche da manhã **Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}**

Sexta

Lanche da manhã **Leite e Cereais (*All Bran*)^{1,7,8}**

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde **Iogurte e Pão com queijo^{1,7,8}**

Terça

Lanche da tarde **Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}**

Quarta

Lanche da tarde **Leite e Pão com queijo^{1,7,8}**

Quinta

Lanche da tarde **Iogurte com bolacha *Maria*^{1,6,7,10,11}**

Sexta

Lanche da tarde **Pão com fruta^{1,8}**

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição
 A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA

Lanche da Manhã

Semana de 12 a 16 de janeiro 2026

Segunda

Lanche da manhã **Leite e Pão com queijo^{1,7,8}**

Terça

Lanche da manhã **logurte com Cereais (*Muesli*)^{1,3,5,6,7,8,11,12}**

Quarta

Lanche da manhã **Leite e Pão com alface^{1,7,8}**

Quinta

Lanche da manhã **Leite com Cereais (*Cornflakes*)^{1,7,8}**

Sexta

Lanche da manhã **Leite e Pão com queijo^{1,7,8}**

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde **Fruta com Bolacha Água e Sal^{1,3,6,7,12}**

Terça

Lanche da tarde **Leite + Pão com manteiga^{1,7,8}**

Quarta

Lanche da tarde **Fruta e Pão com queijo^{1,7,8}**

Quinta

Lanche da tarde **Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}**

Sexta

Lanche da tarde **logurte com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}**

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição
 A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA

Lanche da Manhã

Semana de 19 a 23 de janeiro 2026

Segunda
Lanche da manhã
Leite com Cereais (Cornflakes)^{1,7,8}
Terça
Lanche da manhã
Leite e Pão com queijo^{1,7,8}
Quarta
Lanche da manhã
**Fruta com Bolacha *Cream Cracker*
1,3,6,7,12**
Quinta
Lanche da manhã
Iogurte Líquido e Pão com manteiga^{1,7,8}
Sexta
Lanche da manhã
Leite e Pão com Queijo^{1,7,8}

Lanche da Tarde

Segunda
Lanche da tarde
Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}
Terça
Lanche da tarde
Iogurte com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}
Quarta
Lanche da tarde
Leite e Pão com queijo^{1,7,8}
Quinta
Lanche da tarde
Leite com Cereais (*All Bran*)^{1,7,8}
Sexta
Lanche da tarde
Pão com Fruta^{1,8}

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição
 A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA

Lanche da Manhã

Semana de 26 a 30 de janeiro 2026

Segunda

Lanche da manhã **Leite e Pão com queijo^{1,7,8}**

Terça

Lanche da manhã **Leite com Cereais (*Cornflakes*)^{1,7,8}**

Quarta

Lanche da manhã **Leite e Pão com alface^{1,7,8}**

Quinta

Lanche da manhã **Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}**

Sexta

Lanche da manhã **Leite e Pão com queijo^{1,7,8}**

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde **Fruta com Bolachas de Água e Sal^{1,3,6,7,12}**

Terça

Lanche da tarde **Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}**

Quarta

Lanche da tarde **Iogurte com Cereais (*Muesli*)^{1,3,5,6,7,8,11,12}**

Quinta

Lanche da tarde **Pão com Fruta^{1,8}**

Sexta

Lanche da tarde **Iogurte com Bolacha Maria^{1,7,6,10,11}**

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA

Lanche da Manhã

Semana de 2 a 6 de fevereiro 2026

Segunda

Lanche da manhã **Leite com Cereais (Cornflakes)^{1,7,8}**

Terça

Lanche da manhã **Leite e Pão com queijo^{1,7,8}**

Quarta

Lanche da manhã **Fruta com bolacha *Cream Cracker*^{1,3,6,7,12}**

Quinta

Lanche da manhã **Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}**

Sexta

Lanche da manhã **Leite e Cereais (*All Bran*)^{1,7,8}**

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde **iogurte e Pão com queijo^{1,7,8}**

Terça

Lanche da tarde **Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}**

Quarta

Lanche da tarde **Leite e Pão com queijo^{1,7,8}**

Quinta

Lanche da tarde **Leite com bolacha *Maria*^{1,6,7,10,11}**

Sexta

Lanche da tarde **Pão com fruta^{1,8}**

EMENTA

Lanche da Manhã

Semana de 9 a 13 de fevereiro 2026

Segunda
Lanche da manhã
Leite e Pão com queijo^{1,7,8}
Terça
Lanche da manhã
Iogurte com Cereais (Muesli)^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Quarta
Lanche da manhã
Leite e Pão com alface^{1,7,8}
Quinta
Lanche da manhã
Iogurte líquido com bolacha Água e Sal^{1,3,6,7,12}
Sexta
Lanche da manhã
Leite e Pão com queijo^{1,7,8}

Lanche da Tarde

Segunda
Lanche da tarde
Fruta com Bolacha Água e Sal^{1,3,6,7,12}
Terça
Lanche da tarde
Leite + Pão com manteiga^{1,7,8}
Quarta
Lanche da tarde
Fruta e Pão com queijo^{1,7,8}
Quinta
Lanche da tarde
Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}
Sexta
Lanche da tarde
Iogurte com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição
 A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA

Lanche da Manhã

Semana de 16 a 20 de fevereiro 2026

Segunda

Lanche da manhã **FERIADO - CARNAVAL**

Terça

Lanche da manhã **FERIADO - CARNAVAL**

Quarta

Lanche da manhã **FERIADO - CARNAVAL**

Quinta

Lanche da manhã **Iogurte e Pão com manteiga^{1,7,8}**

Sexta

Lanche da manhã **Leite e Pão com Queijo^{1,7,8}**

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde **FERIADO - CARNAVAL**

Terça

Lanche da tarde **FERIADO - CARNAVAL**

Quarta

Lanche da tarde **FERIADO - CARNAVAL**

Quinta

Lanche da tarde **Leite com Cereais (All Bran)^{1,7,8}**

Sexta

Lanche da tarde **Pão com Fruta^{1,8}**

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA

Lanche da Manhã

Semana de 23 a 27 de fevereiro 2026

Segunda

Lanche da manhã **Leite e Pão com queijo^{1,7,8}**

Terça

Lanche da manhã **Leite com Cereais (Cornflakes)^{1,7,8}**

Quarta

Lanche da manhã **Leite e Pão com alface^{1,7,8}**

Quinta

Lanche da manhã **Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}**

Sexta

Lanche da manhã **Leite e Pão com queijo^{1,7,8}**

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde **Fruta com Bolachas de Água e Sal^{1,3,6,7,12}**

Terça

Lanche da tarde **Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}**

Quarta

Lanche da tarde **Iogurte com Cereais (Muesli)^{1,3,5,6,7,8,11,12}**

Quinta

Lanche da tarde **Pão com Fruta^{1,8}**

Sexta

Lanche da tarde **Iogurte com Bolacha Maria^{1,7,8,10,11}**

EMENTA

Lanche da Manhã

Semana de 2 a 6 de março de 2026

Segunda

Lanche da manhã

Leite com Cereais (Cornflakes)^{1,7,8}

Terça

Lanche da manhã

Leite e Pão com queijo^{1,7,8}

Quarta

Lanche da manhã

**Fruta com bolacha *Cream Cracker*
1,3,6,7,12**

Quinta

Lanche da manhã

Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}

Sexta

Lanche da manhã

Leite e Cereais (All Bran)^{1,7,8}

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde

Iogurte e Pão com queijo^{1,7,8}

Terça

Lanche da tarde

Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}

Quarta

Lanche da tarde

Leite e Pão com queijo^{1,7,8}

Quinta

Lanche da tarde

Iogurte líquido com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}

Sexta

Lanche da tarde

Pão com fruta^{1,8}

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA

Lanche da Manhã

Semana de 9 a 13 de março de 2026

Segunda

Lanche da manhã **Leite e Pão com queijo^{1,7,8}**

Terça

Lanche da manhã **logurte com Cereais (Muesli)^{1,3,5,6,7,8,11,12}**

Quarta

Lanche da manhã **Leite e Pão com alface^{1,7,8}**

Quinta

Lanche da manhã **Leite com Cereais (Cornflakes)^{1,7,8}**

Sexta

Lanche da manhã **Leite e Pão com queijo^{1,7,8}**

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde **Fruta com Bolacha Água e Sal^{1,3,6,7,12}**

Terça

Lanche da tarde **Leite + Pão com manteiga^{1,7,8}**

Quarta

Lanche da tarde **Fruta e Pão com queijo^{1,7,8}**

Quinta

Lanche da tarde **Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}**

Sexta

Lanche da tarde **logurte com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}**

EMENTA

Lanche da Manhã

Semana de 16 a 20 de março de 2026

Segunda

Lanche da manhã **Leite e Pão com queijo^{1,7,8}**

Terça

Lanche da manhã **Leite com Cereais (Cornflakes)^{1,7,8}**

Quarta

Lanche da manhã **Fruta com Bolacha *Cream Cracker*^{1,3,6,7,12}**

Quinta

Lanche da manhã **Iogurte e Pão com manteiga^{1,7,8}**

Sexta

Lanche da manhã **Leite e Pão com Queijo^{1,7,8}**

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde **Leite com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}**

Terça

Lanche da tarde **Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}**

Quarta

Lanche da tarde **Leite e Pão com queijo^{1,7,8}**

Quinta

Lanche da tarde **Leite com Cereais (*All Bran*)^{1,7,8}**

Sexta

Lanche da tarde **Pão com Fruta^{1,8}**

EMENTA

Lanche da Manhã

Semana de 23 a 27 de março de 2026

Segunda

Lanche da manhã

Leite e Pão com queijo^{1,7,8}

Terça

Lanche da manhã

Leite com Cereais (*Cornflakes*)^{1,7,8}

Quarta

Lanche da manhã

Leite e Pão com alface^{1,7,8}

Quinta

Lanche da manhã

Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}

Sexta

Lanche da manhã

Leite e Pão com queijo^{1,7,8}

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde

Fruta com Bolachas de Água e Sal^{1,3,6,7,12}

Terça

Lanche da tarde

Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}

Quarta

Lanche da tarde

Iogurte com Cereais (*Muesli*)^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Quinta

Lanche da tarde

Pão com Fruta^{1,8}

Sexta

Lanche da tarde

Iogurte com Bolacha Maria^{1,7,6,10,11}

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa I

Dia	Lanche da Manhã	Lanche da Tarde
Segunda	Leite com Cereais (Cornflakes)	logurte e Pão com queijo^{1,7,8}
Terça	Leite e Pão com queijo^{1,7,8}	Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}
Quarta	Fruta com bolacha Cream Cracker^{1,3,6,7,12}	Leite e Pão com queijo^{1,7,8}
Quinta	Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}	logurte com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}
Sexta	Leite e Cereais (All Bran)^{1,7,8}	Pão com fruta^{1,8}

Ementa II

Dia	Lanche da Manhã	Lanche da Tarde
Segunda	Leite e Pão com queijo^{1,7,8}	Fruta com Bolacha Água e Sal^{1,3,6,7,12}
Terça	logurte com Cereais (Muesli)^{1,3,5,6,7,8,11,12}	Leite + Pão com manteiga^{1,7,8}
Quarta	Leite e Pão com alface^{1,7,8}	Fruta e Pão com queijo^{1,7,8}
Quinta	Leite com Cereais (Cornflakes)^{1,7,8}	Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}
Sexta	Leite e Pão com queijo^{1,7,8}	logurte com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}

Ementa III

Dia	Lanche da Manhã	Lanche da Tarde
Segunda	Leite + Cereais (Cornflakes)	Leite + Pão com manteiga
Terça	Leite + Pão com queijo	logurte + bolacha maria
Quarta	Fruta com Bolacha Cream Cracker^{1,3,6,7,12}	Leite + Pão com queijo
Quinta	*logurte Líquido e Pão com manteiga^{1,7,8}	Leite com Cereais (All Bran)^{1,7,8}
Sexta	Leite + Pão com queijo	Pão com Fruta^{1,8}

Ementa IV

Dia	Lanche da Manhã	Lanche da Tarde
Segunda	Leite e Pão com queijo^{1,7,8}	Fruta com Bolachas de Água e Sal^{1,3,6,7,12}
Terça	Leite com Cereais (Cornflakes)^{1,7,8}	Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}
Quarta	Leite e Pão com alface^{1,7,8}	logurte com Cereais (Muesli)^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Quinta	Leite e Pão com manteiga^{1,7,8}	Pão com Fruta^{1,8}
Sexta	Leite + Pão com queijo	logurte com Bolacha Maria^{1,7,6,10,11}

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição
 A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.