

EMENTA

Lanche da Manhã

Semana de 8 a 12 de setembro de 2025

Segunda

Lanche da manhã	Leite com Cereais (<i>Cornflakes</i>)^{1,7,8}
------------------------	--

Terça

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

Quarta

Lanche da manhã	Fruta com bolacha <i>Cream Cracker</i>^{1,3,6,7,12}
------------------------	--

Quinta

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

Sexta

Lanche da manhã	Leite e Cereais (<i>All Bran</i>)^{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 15 a 19 de setembro de 2025

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 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 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 22 a 26 de setembro de 2025

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 <i>Cream Cracker</i> ^{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 (<i>All Bran</i>)^{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 29 de setembro a 3 de outubro de 2025

Segunda

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

Terça

Lanche da manhã	Leite com Cereais (<i>Cornflakes</i>)^{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 (<i>Muesli</i>)^{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 6 a 10 de outubro de 2025

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 13 a 17 de outubro de 2025

Segunda

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

Terça

Lanche da manhã	iogurte com Cereais (<i>Muesli</i>)^{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 (<i>Cornflakes</i>)^{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	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 20 a 24 de outubro de 2025

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 <i>Cream Cracker</i>^{1,3,6,7,12}
------------------------	--

Quinta

Lanche da manhã	logurte 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	logurte 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 (<i>All Bran</i>)^{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 27 a 31 de outubro de 2025

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 3 a 7 de novembro de 2025

Segunda

Lanche da manhã	Leite com Cereais (<i>Cornflakes</i>)^{1,7,8}
------------------------	--

Terça

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

Quarta

Lanche da manhã	Fruta com bolacha <i>Cream Cracker</i> ^{1,3,6,7,12}
------------------------	---

Quinta

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

Sexta

Lanche da manhã	Leite e Cereais (<i>All Bran</i>)^{1,7,8}
------------------------	--

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde	logurte 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	logurte 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 10 a 14 de novembro de 2025

Segunda

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

Terça

Lanche da manhã	iogurte com Cereais (<i>Muesli</i>)^{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 (<i>Cornflakes</i>)^{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	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 17 a 21 de novembro de 2025

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 Iogurte líquido 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}

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 24 a 28 de novembro de 2025

Segunda

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

Terça

Lanche da manhã	Leite com Cereais (<i>Cornflakes</i>)^{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 (<i>Muesli</i>)^{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 1 a 5 de dezembro de 2025

Segunda

Lanche da manhã	Feriado
------------------------	----------------

Terça

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

Quarta

Lanche da manhã	Fruta com bolacha <i>Cream Cracker</i>^{1,3,6,7,12}
------------------------	--

Quinta

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

Sexta

Lanche da manhã	Leite e Cereais (<i>All Bran</i>)^{1,7,8}
------------------------	--

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde	Feriado
------------------------	----------------

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 8 a 12 dezembro de 2025

Segunda

Lanche da manhã **Feriado**

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 **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 **Feriado**

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 15 a 19 dezembro de 2025

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	Interrupção Letiva
------------------------	---------------------------

Quinta

Lanche da manhã	Interrupção Letiva
------------------------	---------------------------

Sexta

Lanche da manhã	Interrupção Letiva
------------------------	---------------------------

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde	Pão com Fruta¹
------------------------	----------------------------------

Terça

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

Quarta

Lanche da tarde	Interrupção Letiva
------------------------	---------------------------

Quinta

Lanche da tarde	Interrupção Letiva
------------------------	---------------------------

Sexta

Lanche da tarde	Interrupção Letiva
------------------------	---------------------------

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 LANCHES



Ementa I

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

Ementa IV

Dia	Lanche da Manhã	Lanche da Tarde
Segunda	Leite com Cereais (<i>Cornflakes</i>) ^{1,7,8}	Fruta com Bolachas de Água e Sal ^{1,3,6,7,12}
Terça	Leite e Pão com queijo ^{1,7,8}	Leite e Pão com manteiga ^{1,7,8}
Quarta	Leite e Pão com alface ^{1,7,8}	logurte com Cereais (<i>Muesli</i>) ^{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 contém 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.