

## EMENTA

### Lanche da Manhã

Semana de 13 a 17 de abril de 2026

#### Segunda

**Lanche da manhã** Leite com Cereais (*Cornflakes*)<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da manhã** Fruta com bolacha *Cream Cracker*<sup>1,3,6,7,12</sup>

#### Quinta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da manhã** Leite e Cereais (*All Bran*)<sup>1,7,8</sup>

## Lanche da Tarde

#### Segunda

**Lanche da tarde** Iogurte e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da tarde** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da tarde** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**Lanche da tarde** Iogurte com bolacha Maria<sup>1,6,7,10,11</sup>

#### Sexta

**Lanche da tarde** Pão com fruta<sup>1,8</sup>

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 abril de 2026

#### Segunda

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da manhã** Iogurte com Cereais (*Muesli*)<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

#### Quarta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com alface<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**Lanche da manhã** Leite com Cereais (*Cornflakes*)<sup>1,7,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

## Lanche da Tarde

#### Segunda

**Lanche da tarde** Fruta com Bolacha Água e Sal<sup>1,3,6,7,12</sup>

#### Terça

**Lanche da tarde** Leite + Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da tarde** Fruta e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**Lanche da tarde** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da tarde** Iogurte líquido com bolacha Maria<sup>1,6,7,10,11</sup>

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 30 de abril de 2026

#### Segunda

**Lanche da manhã**      **Leite com Cereais (Cornflakes)<sup>1,7,8</sup>**

#### Terça

**Lanche da manhã**      **Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>**

#### Quarta

**Lanche da manhã**      **Fruta com Bolacha *Cream Cracker*  
<sup>1,3,6,7,12</sup>**

#### Quinta

**Lanche da manhã**      **logurte e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>**

#### Sexta

**FERIADO**

## Lanche da Tarde

#### Segunda

**Lanche da tarde**      **Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>**

#### Terça

**Lanche da tarde**      **logurte com bolacha Maria<sup>1,6,7,10,11</sup>**

#### Quarta

**Lanche da tarde**      **Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>**

#### Quinta

**Lanche da tarde**      **Leite com Cereais (*All Bran*)<sup>1,7,8</sup>**

#### Sexta

**FERIADO**

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 4 a 8 de maio de 2026

#### Segunda

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da manhã** Leite com Cereais (*Cornflakes*)<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com alface<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

## Lanche da Tarde

#### Segunda

**Lanche da tarde** Fruta com Bolachas de Água e Sal<sup>1,3,6,7,12</sup>

#### Terça

**Lanche da tarde** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da tarde** Iogurte com Cereais (*Muesli*)<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

#### Quinta

**Lanche da tarde** Pão com Fruta<sup>1,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da tarde** Iogurte líquido com Bolacha Maria<sup>1,7,6,10,11</sup>

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 11 a 15 de maio de 2026

#### Segunda

**Lanche da manhã** Leite com Cereais (*Cornflakes*)<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da manhã** Fruta com bolacha *Cream Cracker*<sup>1,3,6,7,12</sup>

#### Quinta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da manhã** Leite e Cereais (*All Bran*)<sup>1,7,8</sup>

## Lanche da Tarde

#### Segunda

**Lanche da tarde** Iogurte e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da tarde** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da tarde** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**Lanche da tarde** Leite com bolacha Maria<sup>1,6,7,10,11</sup>

#### Sexta

**Lanche da tarde** Pão com fruta<sup>1,8</sup>

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 18 a 22 de maio de 2026

#### Segunda

**Lanche da manhã**      Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da manhã**      Iogurte com Cereais (*Muesli*)<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

#### Quarta

**Lanche da manhã**      Leite e Pão com alface<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**Lanche da manhã**      Iogurte com bolacha Água e Sal<sup>1,3,6,7,12</sup>

#### Sexta

**Lanche da manhã**      Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

## Lanche da Tarde

#### Segunda

**Lanche da tarde**      Fruta com Bolacha Água e Sal<sup>1,3,6,7,12</sup>

#### Terça

**Lanche da tarde**      Leite + Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da tarde**      Fruta e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**Lanche da tarde**      Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da tarde**      Iogurte com bolacha Maria<sup>1,6,7,10,11</sup>

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 25 a 29 de maio de 2026

#### Segunda

**Lanche da manhã**      **Leite com Cereais (Cornflakes)<sup>1,7,8</sup>**

#### Terça

**Lanche da manhã**      **Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>**

#### Quarta

**Lanche da manhã**      **Fruta com Bolacha *Cream Cracker*  
<sup>1,3,6,7,12</sup>**

#### Quinta

**Lanche da manhã**      **logurte e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>**

#### Sexta

**Lanche da manhã**      **Leite e Pão com Queijo<sup>1,7,8</sup>**

## Lanche da Tarde

#### Segunda

**Lanche da tarde**      **Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>**

#### Terça

**Lanche da tarde**      **logurte com bolacha Maria<sup>1,6,7,10,11</sup>**

#### Quarta

**Lanche da tarde**      **Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>**

#### Quinta

**Lanche da tarde**      **Leite com Cereais (*All Bran*)<sup>1,7,8</sup>**

#### Sexta

**Lanche da tarde**      **Pão com Fruta<sup>1,8</sup>**

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.

# EMENTA

## Lanche da Manhã

### Semana de 1 a 5 de junho de 2026

#### Segunda

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da manhã** Leite com Cereais (*Cornflakes*)<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com alface<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**FERIADO**

#### Sexta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

## Lanche da Tarde

#### Segunda

**Lanche da tarde** Fruta com Bolachas de Água e Sal<sup>1,3,6,7,12</sup>

#### Terça

**Lanche da tarde** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da tarde** Iogurte com Cereais (*Muesli*)<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

#### Quinta

**FERIADO**

#### Sexta

**Lanche da tarde** Iogurte com Bolacha Maria<sup>1,7,6,10,11</sup>

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 de junho de 2026

#### Segunda

**Lanche da manhã** Leite com Cereais (*Cornflakes*)<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**FERIADO**

#### Quinta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da manhã** Leite e Cereais (*All Bran*)<sup>1,7,8</sup>

## Lanche da Tarde

#### Segunda

**Lanche da tarde** Iogurte e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da tarde** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da tarde** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**Lanche da tarde** Iogurte com bolacha Maria<sup>1,6,7,10,11</sup>

#### Sexta

**FERIADO**

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 junho de 2026

#### Segunda

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da manhã** Iogurte com Cereais (*Muesli*)<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

#### Quarta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com alface<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**Lanche da manhã** Leite com Cereais (*Cornflakes*)<sup>1,7,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

### Lanche da Tarde

#### Segunda

**Lanche da tarde** Fruta com Bolacha Água e Sal<sup>1,3,6,7,12</sup>

#### Terça

**Lanche da tarde** Leite + Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da tarde** Fruta e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**Lanche da tarde** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da tarde** Iogurte líquido com bolacha Maria<sup>1,6,7,10,11</sup>

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 junho de 2026

#### Segunda

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da manhã** Leite com Cereais (Cornflakes)<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da manhã** Fruta com Bolacha *Cream Cracker*<sup>1,3,6,7,12</sup>

#### Quinta

**Lanche da manhã** Iogurte e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com Queijo<sup>1,7,8</sup>

## Lanche da Tarde

#### Segunda

**Lanche da tarde** Leite com bolacha Maria<sup>1,6,7,10,11</sup>

#### Terça

**Lanche da tarde** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da tarde** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**Lanche da tarde** Leite com Cereais (*All Bran*)<sup>1,7,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da tarde** Pão com Fruta<sup>1,8</sup>

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 junho a 3 de julho de 2026

#### Segunda

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da manhã** Leite com Cereais (*Cornflakes*)<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com alface<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

## Lanche da Tarde

#### Segunda

**Lanche da tarde** Fruta com Bolachas de Água e Sal<sup>1,3,6,7,12</sup>

#### Terça

**Lanche da tarde** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da tarde** Iogurte com Cereais (*Muesli*)<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

#### Quinta

**Lanche da tarde** Pão com Fruta<sup>1,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da tarde** Iogurte com Bolacha Maria<sup>1,7,6,10,11</sup>

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 julho de 2026

#### Segunda

**Lanche da manhã** Leite com Cereais (*Cornflakes*)<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da manhã** Fruta com bolacha *Cream Cracker*<sup>1,3,6,7,12</sup>

#### Quinta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da manhã** Leite e Cereais (*All Bran*)<sup>1,7,8</sup>

## Lanche da Tarde

#### Segunda

**Lanche da tarde** Iogurte e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da tarde** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da tarde** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**Lanche da tarde** Iogurte com bolacha Maria<sup>1,6,7,10,11</sup>

#### Sexta

**Lanche da tarde** Pão com fruta<sup>1,8</sup>

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 julho de 2026

#### Segunda

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da manhã** Iogurte com Cereais (*Muesli*)<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

#### Quarta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com alface<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**Lanche da manhã** Leite com Cereais (*Cornflakes*)<sup>1,7,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

## Lanche da Tarde

#### Segunda

**Lanche da tarde** Fruta com Bolacha Água e Sal<sup>1,3,6,7,12</sup>

#### Terça

**Lanche da tarde** Leite + Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da tarde** Fruta e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**Lanche da tarde** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da tarde** Iogurte com bolacha Maria<sup>1,6,7,10,11</sup>

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 julho de 2026**



**Segunda**

**Lanche da manhã**      **Leite com Cereais (Cornflakes)<sup>1,7,8</sup>**

**Terça**

**Lanche da manhã**      **Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>**

**Quarta**

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

**Quinta**

**Lanche da manhã**      **logurte e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>**

**Sexta**

**Lanche da manhã**      **Leite e Pão com Queijo<sup>1,7,8</sup>**

**Lanche da Tarde**

**Segunda**

**Lanche da tarde**      **Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>**

**Terça**

**Lanche da tarde**      **logurte com bolacha Maria<sup>1,6,7,10,11</sup>**

**Quarta**

**Lanche da tarde**      **Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>**

**Quinta**

**Lanche da tarde**      **Leite com Cereais (*All Bran*)<sup>1,7,8</sup>**

**Sexta**

**Lanche da tarde**      **Pão com Fruta<sup>1,8</sup>**

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 30 de julho de 2026

#### Segunda

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

#### Terça

**Lanche da manhã** Leite com Cereais (*Cornflakes*)<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com alface<sup>1,7,8</sup>

#### Quinta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Sexta

**Lanche da manhã** Leite e Pão com queijo<sup>1,7,8</sup>

## Lanche da Tarde

#### Segunda

**Lanche da tarde** Fruta com Bolachas de Água e Sal<sup>1,3,6,7,12</sup>

#### Terça

**Lanche da tarde** Leite e Pão com manteiga<sup>1,7,8</sup>

#### Quarta

**Lanche da tarde** Iogurte com Cereais (*Muesli*)<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

#### Quinta

**Lanche da tarde** Pão com Fruta<sup>1,8</sup>

#### Sexta

## FÉRIAS DE VERÃO

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.