

EMENTA

Lanche da Manhã

Semana de 7 a 11 de setembro de 2026

Segunda

Lanche da manhã	iogurte com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}
------------------------	--

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

Lanche da manhã	Pão com fruta^{1,8}
------------------------	------------------------------------

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde	Leite 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 alface^{1,7,8}
------------------------	---

Quinta

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

Sexta

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

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 14 a 18 de setembro de 2026

Segunda

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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

Lanche da manhã Fruta com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}

Sexta

Lanche da manhã Iogurte e Fruta⁷

Lanche da Tarde

Segunda

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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

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

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 21 a 25 de setembro de 2026

Segunda

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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

Lanche da manhã	Pão com fruta^{1,8}
------------------------	------------------------------------

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde	Leite 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 alface^{1,7,8}
------------------------	---

Quinta

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

Sexta

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

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 28 de setembro a 2 de outubro de 2026

Segunda

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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

Lanche da manhã Fruta com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}

Sexta

Lanche da manhã Iogurte e Fruta⁷

Lanche da Tarde

Segunda

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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

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

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 5 a 9 de outubro de 2026

Segunda

FERIADO

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

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

Lanche da Tarde

Segunda

FERIADO

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

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

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 outubro de 2026

Segunda

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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

Lanche da manhã Fruta com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}

Sexta

Lanche da manhã Iogurte e Fruta⁷

Lanche da Tarde

Segunda

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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

Dia Mundial da Alimentação

Lanche da tarde

SURPRESA

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 outubro de 2026

Segunda

Lanche da manhã	iogurte com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}
------------------------	--

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

Lanche da manhã	Pão com fruta^{1,8}
------------------------	------------------------------------

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde	Leite 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 alface^{1,7,8}
------------------------	---

Quinta

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

Sexta

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

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 outubro de 2026

Segunda

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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

Lanche da manhã Fruta com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}

Sexta

Lanche da manhã Iogurte e Fruta⁷

Lanche da Tarde

Segunda

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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

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

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 2 a 6 de novembro de 2026

Segunda

Lanche da manhã	iogurte com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}
------------------------	--

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

Lanche da manhã	Pão com fruta^{1,8}
------------------------	------------------------------------

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde	Leite 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 alface^{1,7,8}
------------------------	---

Quinta

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

Sexta

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

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 novembro de 2026

Segunda

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

Terça

Lanche da manhã	iogurte com Cereais (<i>Muesli</i>)^{1,3,5,6,7,8,11,12}
------------------------	--

Quarta

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

Quinta

Lanche da manhã	Fruta com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}
------------------------	--

Sexta

Lanche da manhã	iogurte e Fruta⁷
------------------------	------------------------------------

Lanche da Tarde

Segunda

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

Terça

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

Quarta

Lanche da tarde	Leite e Pão com Tomate^{1,7,8}
------------------------	---

Quinta

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

Sexta

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

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 16 a 20 de novembro de 2026

Segunda

Lanche da manhã	iogurte com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}
------------------------	--

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

Lanche da manhã	Pão com fruta^{1,8}
------------------------	------------------------------------

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde	Leite 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 alface^{1,7,8}
------------------------	---

Quinta

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

Sexta

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

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 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 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

Segunda

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

Terça

FERIADO

Quarta

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

Quinta

Lanche da manhã Fruta com bolacha Maria^{1,6,7,10,11}

Sexta

Lanche da manhã Iogurte e Fruta⁷

Lanche da Tarde

Segunda

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

Terça

FERIADO

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

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

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 7 a 11 de dezembro de 2026

Segunda

Lanche da manhã **iogurte líquido com bolacha Maria**^{1,6,7,10,11}

Terça

FERIADO

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

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

Lanche da Tarde

Segunda

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

Terça

FERIADO

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

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

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 14 a 16 de dezembro de 2026

Segunda

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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

Interrupção Letiva

Sexta

Interrupção Letiva

Lanche da Tarde

Segunda

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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

Interrupção Letiva

Sexta

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.