

ementa Semanal



LEARNING INTERNATIONAL SCHOOL
COLÉGIO NOVO
DE GAIA

●● Lanches ●●

Semana de 4 a 8 Maio de 2026

1º, 2º e 3º ciclos

Segunda

Meio da Manhã

Pão de mistura com fatia queijo + fruta fresca madura da época

Lanche da Tarde

Bowl de iogurte, aveia e pedaços de fruta fresca madura da época

Terça

Meio da Manhã

Iogurte líquido + Fruta fresca madura da época

Lanche da Tarde

Pão de cereais com manteiga + Leite simples (cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional)

Quarta

Meio da Manhã

Tortitas de arroz + queijo triângulo + palitos de cenoura

Lanche da Tarde

Iogurte sólido natural com mel e chia + Pão de leite caseiro* torrado com azeite e orégãos

Quinta

Meio da Manhã

Pão de mistura com manteiga + fruta fresca madura da época

Lanche da Tarde

Leite simples (cevada, canela ou vagem de baunilha : opcional) + Bolo caseiro (maçã ou laranja)

Sexta

Meio da Manhã

Fruta fresca madura da época + Pão de mistura com queijo

Lanche da Tarde

Barritas de cereais caseiras de frutos vermelhos com raspas de chocolate negro + Iogurte líquido

* Sem adição de açúcar



Ementa elaborada por: Patrícia Martins (Nutricionista CP 1151N)

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
| Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da
Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can
not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

