

ementa Semanal



●● Lanches ●●

Semana de 11 a 15 Maio de 2026

1º, 2º e 3º ciclos

Segunda

Meio da Manhã	logurte sólido + fruta fresca madura da época
Lanche da Tarde	Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional) + Panquecas caseiras de aveia e banana

Terça

Meio da Manhã	Pão de cereais com manteiga + leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional)
Lanche da Tarde	Bowl de logurte, aveia, chia e fruta fresca madura da época

Quarta

Meio da Manhã	Bolachas caseiras de aveia + fruta fresca madura da época
Lanche da Tarde	logurte líquido + Pão de leite caseiro* com queijo fresco de barrar + palitos de cenoura

Quinta

Meio da Manhã	Peça de fruta fresca + Pão de mistura com fiambre de aves
Lanche da Tarde	Leite simples com flocos de cereais corn flakes*

Sexta

Meio da Manhã	logurte sólido + fruta fresca madura da época
Lanche da Tarde	Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional) + Torradinhas em pão de forma caseiro de mistura com azeite e oregãos

* Sem adição de açúcar

Nota: o pão de forma é confeccionado na padaria tradicional, não sendo portanto embalado.

ementa elaborada por Patrícia Martins (Nutricionista CP1151N)



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.

