

ementa Semanal



LEARNING INTERNATIONAL SCHOOL
COLÉGIO NOVO
D A M A I A



LEARNING INTERNATIONAL SCHOOL
COLÉGIO NOVO
D E G A I A

●● Lanches ●●

Semana de 18 a 22 Maio de 2026

1º, 2º e 3º ciclos

Segunda

Meio da Manhã Pão de cereais com fatia de queijo + fruta fresca madura da época

Lanche da Tarde Bowl de iogurte, fruta e mix de cereais com flakes (puff e corn flakes)*

Terça

Meio da Manhã Bolachas caseiras de grão de bico com chochopepitãs + iogurte sólido

Lanche da Tarde Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha:opcional) + Pão de leite caseiro* com manteiga

Quarta

Meio da Manhã Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional) + Fatia de Apple Bread

Lanche da Tarde iogurte líquido + Pão de mistura com queijo fresco de barrar + palitos de cenoura

Quinta

Meio da Manhã iogurte sólido + Tostas integrais (opção compota)

Lanche da Tarde Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha:opcional) + Torradinhas em pão de forma caseiro de mistura com azeite e orégãos

Sexta

Meio da Manhã Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional) + Pão de mistura com mel

Lanche da Tarde Milkshake caseiro de banana e cacau + Pão de mistura com fatia de queijo

* Sem adição de açúcar

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



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 | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

