

# ementa Semanal



## ●● Lanches ●●

Semana de 11 a 15 Maio de 2026

### Creche e Pré-escolar

Segunda

#### Lanche de Prolongamento

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

#### Lanche de Prolongamento

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

#### Lanche de Prolongamento

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

#### Lanche de Prolongamento

Peça de fruta fresca + Pão de mistura com fiambre de aves^

#### Lanche da Tarde

Leite simples com flocos de cereais corn flakes\*

Sexta

#### Lanche de Prolongamento

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

\*\* Para sala 1 ano, o iogurte deverá ser sólido

^ A partir dos 3 anos (alternativa: manteiga)



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

