

# ementa Semanal



LEARNING INTERNATIONAL SCHOOL  
COLÉGIO NOVO  
DE GAIA

## ●● Lanches ●●

Semana de 15 a 19 Junho 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 com cacau* + 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.

