

# ementa Semanal



## ●● Lanches ●●

Semana de 1 a 5 Junho de 2026



Creche e Pré-escolar

Segunda

Lanche de Prolongamento

Tostas integrais + queijo triângulo + palitos de cenoura

Lanche da Tarde

Bowl de iogurte, aveia, chia, e fruta fresca da época

Terça

Lanche de Prolongamento

Pão de leite caseiro\* com fatia de queijo + fruta fresca madura da época

Lanche da Tarde

iogurte líquido\*\* + Pão de cereais torrado com manteiga

Quarta

Lanche de Prolongamento

iogurte sólido + fruta fresca da época + Tortitas de milho

Lanche da Tarde

Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional) + Bolo caseiro de cenoura\*

Quinta

Lanche de Prolongamento

FERIADO

Lanche da Tarde

Sexta

Lanche de Prolongamento

iogurte sólido + Tortitas de arroz simples + Fruta da época

Lanche da Tarde

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

\* Sem adição de açúcar

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

^ Após 3 anos (alternativa: manteiga)



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.

