

ementa Semanal



LEARNING INTERNATIONAL SCHOOL
COLÉGIO NOVO
DA MAIA



LEARNING INTERNATIONAL SCHOOL
COLÉGIO NOVO
DE GAIA

●● Lanches ●●

Semana de 15 a 19 Junho de 2026

Creche e Pré-escolar

Segunda

Lanche de Prolongamento

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

Lanche de Prolongamento

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

Lanche de Prolongamento

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

Lanche de Prolongamento

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

Lanche de Prolongamento

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

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

^Após os 3 anos

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.

