

ementa Semanal



COLÉGIO NOVO DE GAIA

•• Lanches ••

Semana de 7 a 11 Setembro 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 corn flakes (puff e corn flakes)*

Terça

Meio da Manhã

Bolachas caseiras de grão de bico com chocoepitas + 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 (servir fresco) + 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 | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

