

Menu Semanal



FOOD *with* PURPOSE

COLÉGIO NOVO DA MAIA



COLÉGIO NOVO DE GAIA

Semana de 14 a 18 Setembro de 2026

1º, 2º e 3º ciclos

Segunda

Meio da Manhã

Pão de mistura com queijo + palitos de cenoura

Lanche da Tarde

Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional) + Barritas caseiras de aveia, pera e cacau

Terça

Meio da Manhã

Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional) + Pão de leite (caseiro)* com manteiga

Lanche da Tarde

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

Quarta

Meio da Manhã

Iogurte sólido + pão de cereais com manteiga

Lanche da Tarde

Pão de leite caseiro com queijo + fruta fresca da época

Quinta

Meio da Manhã

Tortitas de arroz + fruta fresca da época

Lanche da Tarde

Iogurte líquido + Pão de mistura torrado com queijo fresco de barrar + palitos de cenoura

Sexta

Meio da Manhã

Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional) + Pão de cereais torrado com azeite e orégãos

Lanche da Tarde

Fruta fresca madura da época + Panquecas caseiras de aveia e cenoura



* Sem adição de açúcar

Nota: o pão de forma é confeccionado na padaria tradicional, não sendo portanto embalado.

Menu elaborada por: Patrícia Martins (Nutricionista CP 1151N)

