

Menu Semanal



•• Lanches ••



Semana de 21 a 25 Setembro de 2026

1º, 2º e 3º ciclos

Segunda

Meio da Manhã

Tostas integrais + queijo triângulo + palitos de cenoura

Lanche da Tarde

Leite simples (cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional) + Fatia de Banana Bread

Terça

Meio da Manhã

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

Meio da Manhã

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

Meio da Manhã

Pão de mistura com mel + Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional)

Lanche da Tarde

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

Sexta

Meio da Manhã

Iogurte sólido + Tortitas de arroz ou milho 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



Menu 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

