

ementa Semanal



●● Lanches ●●

Semana de 7 a 11 Setembro de 2026

Creche e Pré-escolar

Segunda

Lanche de Prolongamento

Pão de cereais com fatia de queijo + fruta fresca madura da época

Lanche da Tarde

Bowl de iogurte, fruta e mix de cereais com flakes (puff e corn flakes)*

Terça

Lanche de Prolongamento

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

Lanche de Prolongamento

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

Lanche de Prolongamento

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

Lanche de Prolongamento

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

** Para sala 1 ano e 2 anos, o iogurte deverá ser sólido natural

***Para sala 1 Ano, as bolachas devem ser sem chocoepitas

^ Após 3 anos (alternativa: manteiga)

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.

