

### EMENTA I - 1º CICLO Lanche da Manhã Semana de 21 a 25 de abril de 2025

Segunda	
Lanche da manhã	Leite + Pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Terça	
Lanche da manhã	logurte Sólido + Bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Quarta	
Lanche da manhã	Pão com manteiga + Fruta <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Quinta	
Lanche da manhã	Leite + Cereais (Cornflakes) 1,7,8
Sexta	
Lanche da manhã	Leite + Pão com Queijo <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

#### Lanche da Tarde

Segunda	
Lanche da tarde	Leite + Cereais (All-Bran) 1,7,8
Terça	
Lanche da tarde	Leite + Pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Quarta	
Lanche da tarde	Leite + Bolacha Tipo Cream Cracker <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Quinta	
Lanche da tarde	Leite + Pão com Tomate <sup>1,7,8</sup>
Sexta	
Lanche da tarde	logurte Sólido + Bolacha de água e sal <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>



### EMENTA 11 - 1º CICLO Lanche da Manhã Semana de 28 de abril a 02 de maio de 2025

Segunda

Lanche da Leite e Pão com

Queijo1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 manhã

Terça

Lanche da logurte Sólido + Cereais Tipo

Muesli<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> manhã

Quarta

Lanche da Leite + Pão com Fruta<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

manhã

Quinta

Lanche da

Leite + Pão com manteiga<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> manhã

Sexta

Lanche da manhã

Leite + Pão com Queijo<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

#### Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da Leite + Bolacha Tipo Cream

Cracker<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> tarde

Terca

Lanche da

tarde

Leite + Pão com queijo<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quarta

Lanche da

tarde

Leite + Pão com Alface<sup>1,7,8</sup>

Quinta

Lanche da

tarde

Leite + cereais (Cornflakes) 1,7,8

Sexta

Lanche da tarde

logurte Sólido + Bolacha Maria<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>



### EMENTA III – 1º CICLO Lanche da Manhã

Semana de 05 a 09 de maío de 2025

Segunda	
Lanche da manhã	Leite e Pão com Queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Terça	
Lanche da manhã	logurte Líquido + Bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Quarta	
Lanche da manhã	Pão com Manteiga + Fruta <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Quinta	
Lanche da manhã	Leite + Cereais (All-Bran) 1,7,8
Sexta	
Lanche da manhã	Leite + Pão com Queijo <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

### Lanche da Tarde

Segunda	
Lanche da tarde	Leite + cereais (Cornflakes) 1,7,8
Terça	
Lanche da tarde	Leite + Pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Quarta	
Lanche da tarde	Leite e Pão com Queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Quinta	
Lanche da tarde	logurte Sólido + Pão com Queijo <sup>1,7,8</sup>
Sexta	
Lanche da tarde	Pão com Manteiga + Fruta <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>



## EMENTA I - 1º CICLO Lanche da Manhã Semana de 12 a 16 de maío de 2025

Segunda

Lanche da Leite + Pão com

manhã manteiga<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Terça

Lanche da logurte Sólido + Bolacha

manhã Maria<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

Quarta

Lanche da manhã Pão com manteiga + Fruta<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quinta

Lanche da manhã Leite + Cereais (Cornflakes) 1,7,8

mamma

Sexta

Lanche da manhã Leite + Pão com Queijo<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

#### Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde Leite + Cereais (All-Bran) 1,7,8

Terça

Lanche da Leite + Pão com

tarde queijo<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quarta

Lanche da Leite + Bolacha Tipo Cream

tarde Cracker<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

Quinta

Lanche da tarde Leite + Pão com Queijo<sup>1,7,8</sup>

Sexta

Lanche da logurte Sólido + Bolacha de água e

tarde sal<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>



# EMENTA II - 1º CICLO Lanche da Manhã Semana de 19 a 23 de maío de 2025

Segunda

Lanche da Leite e Pão com

manhã Queijo<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Terça

Lanche da logurte Sólido + Cereais Tipo

manhã Muesli<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

Quarta

Lanche da

manhã

Leite + Pão com Fruta<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quinta

Lanche da

manhã

Leite + Pão com manteiga<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

Sexta

Lanche da manhã

Leite + Pão com Queijo<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da Leite + Bolacha Tipo Cream

tarde Cracker<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

Terça

Lanche da

tarde

Leite + Pão com queijo<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quarta

Lanche da

tarde

Leite + Pão com Alface<sup>1,7,8</sup>

Quinta

Lanche da

<del>-</del> uu

Leite + cereais (Cornflakes) 1,7,8

tarde Sexta

Lanche da

tarde

logurte Sólido + Bolacha Maria<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de
casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas
possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# EMENTA III – 1º CICLO Lanche da Manhã Semana de 26 a 30 de maío de 2025

Segunda	
Lanche da manhã	Leite e Pão com Queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Terça	
Lanche da manhã	logurte Sólido + Bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Quarta	
Lanche da manhã	Pão com Manteiga + Fruta <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Quinta	
Lanche da manhã	Leite + Cereais (All-Bran) 1,7,8
Sexta	
Lanche da manhã	Leite + Pão com Queijo <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

#### Lanche da Tarde

Segunda	
Lanche da tarde	Leite + cereais (Cornflakes) 1,7,8
Terça	
Lanche da tarde	Leite + Pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Quarta	
Lanche da tarde	Leite e Pão com Queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Quinta	
Lanche da tarde	logurte Sólido + Pão com Tomate <sup>1,7,8</sup>
Sexta	
Lanche da tarde	Pão com Manteiga + Fruta <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de
casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas
possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# EMENTA I - 1º CICLO Lanche da Manhã Semana de 02 a 06 junho de 2025

Segunda

Lanche da Leite + Pão com

manhã manteiga<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Terça

Lanche da logurte Líquido + Bolacha

manhã Maria<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

Quarta

Lanche da manhã Pão com manteiga + Fruta<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quinta

Lanche da manhã Leite + Cereais (Cornflakes) 1,7,8

Sexta

Lanche da manhã Leite + Pão com Queijo<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

#### Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde Leite + Cereais (All-Bran) 1,7,8

Terça

Lanche da Leite + Pão com

tarde queijo<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quarta

Lanche da Leite + Bolacha Tipo Cream

tarde Cracker<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

Quinta

Lanche da tarde Leite + Pão com Queijo<sup>1,7,8</sup>

Sexta

Lanche da logurte Sólido + Bolacha de água e

tarde sal<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>



### EMENTA II - 1º CICLO Lanche da Manhã Semana de 09 a 13 junho de 2025

Segunda

Lanche da Leite e Pão com

Queiio<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> manhã

Terca

Lanche da manhã

logurte Sólido + Bolacha<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

Quarta

Lanche da Leite + Pão com Fruta<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

manhã

Quinta

Lanche da Leite + Pão com manteiga<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> manhã

Sexta

Lanche da Leite + Pão com Queijo<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> manhã

Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da Leite + Bolacha Tipo Cream

tarde Cracker<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

Terça

tarde

Lanche da Leite + Pão com queijo<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quarta

Quinta

Lanche da Leite + Pão com Alface<sup>1,7,8</sup>

tarde

Lanche da Leite + cereais (Cornflakes) 1,7,8 tarde

Sexta

Lanche da logurte Sólido + Bolacha Maria<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

tarde



# EMENTA III - 1º CICLO Lanche da Manhã Semana de 16 a 20 junho de 2025

2	eg	JU	n	a	C
		_	۱.	_	_

Lanche da manhã Leite e Pão com Queijo<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Terça

Lanche da manhã logurte Sólido + Bolacha<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

Quarta

Lanche da Pão com Manteiga + manhã Fruta<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quinta

Lanche da manhã Leite + Cereais (All-Bran) 1,7,8

Sexta

Lanche da manhã Leite + Pão com Queijo<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>

#### Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da tarde Leite + cereais (Cornflakes) 1,7,8

Terça

Lanche da Leite + Pão com

tarde manteiga<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quarta

Lanche da Leite e Pão com

tarde Queijo<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quinta

Lanche da tarde logurte Sólido + Pão com Tomate<sup>1,7,8</sup>

Sexta

Lanche da Pão com Manteiga + tarde Fruta<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de
casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas
possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



### EMENTA 1 - 1º CICLO Lanche da Manhã Semana de 23 a 27 junho de 2025

Segunda

Lanche da Leite + Pão com

manteiga<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> manhã

Terça

Lanche da logurte Sólido + Bolacha

Maria<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> manhã

Quarta

manhã

Lanche da Pão com manteiga + Fruta<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quinta

Lanche da Leite + Cereais (Cornflakes) 1,7,8

manhã

Sexta

Lanche da

Leite + Pão com Queijo<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> manhã

### Lanche da Tarde

Segunda

Lanche da Leite + Cereais (All-Bran) 1,7,8 tarde

Terça

Lanche da Leite + Pão com

queijo<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> tarde

Quarta

Lanche da Leite + Bolacha Tipo Cream

Cracker<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> tarde

Quinta

Lanche da

Leite + Pão com Queijo<sup>1,7,8</sup> tarde

Sexta

Lanche da logurte Líquido + Bolacha de água e

sal1,3,5,6,7,8,11,12 tarde