



REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ E LANCHES DA TARDE
PRÉ-ESCOLAR, 1º, 2º E 3º CICLOS, ES
DE 28 DE OUTUBRO A 22 DE NOVEMBRO 2024

2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Copo de leite branco ⁷ (92 Kcal) + Maçã (97 Kcal)	Puré de fruta (57 Kcal) + Pão de centeio ¹ com fiambre de peru ^{6,7} (136 Kcal)	Infusão de ervas + Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ (162 Kcal)	Taça de leite ⁷ com flocos de milho (127 Kcal)	logurte de aromas ⁷ (87 Kcal) + Pera (70 Kcal)	Copo de leite Branco ⁷ (92 Kcal) + Vianinha ¹ com creme vegetal ⁷ (159 Kcal)	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} (118 Kcal) + Laranja (71 Kcal)	Copo de leite branco ⁷ (92 Kcal) + Pão-de-leite simples ^{1,3,7} ou com creme vegetal ⁷ (232 Kcal)	FERIADO	FERIADO

2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
logurte de aromas ⁷ (87 Kcal) + Banana (143 Kcal)	Copo de leite branco ⁷ (92 Kcal) + Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} (118 Kcal)	Infusão de ervas + Vianinha ¹ com queijo ⁷ (162 Kcal)	Copo de leite branco ⁷ (92 Kcal) + Pão de centeio ¹ com creme vegetal ⁷ (177 Kcal)	logurte de aromas ⁷ (87 Kcal) + Pera (70 Kcal)	Copo de leite Branco ⁷ (92 Kcal) + Vianinha ¹ com creme vegetal ⁷ (159 Kcal)	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ (162 Kcal) + Laranja (71 Kcal)	Taça de leite ⁷ com cereais de milho, trigo e aveia com mel ¹ (210 Kcal)	logurte de aromas ⁷ (87 Kcal) + Bolacha torrada ^{1,6} (107 Kcal)	Banana (143 Kcal) + Vianinha ¹ com queijo ⁷ (162 Kcal)

2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Copo de leite branco ⁷ (92 Kcal) + Maçã (97 Kcal)	logurte de aromas ⁷ (87 Kcal) + Pão de centeio ¹ com fiambre de peru ^{6,7} (136 Kcal)	Infusão de ervas + Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ (162 Kcal)	Taça de leite ⁷ com flocos de milho (127 Kcal)	logurte de aromas ⁷ (87 Kcal) + Pera (70 Kcal)	Copo de leite branco ⁷ (92 Kcal) + Vianinha ¹ com doce (com redução de açúcar) (116 Kcal)	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} (118 Kcal) + Laranja (71 Kcal)	Copo de leite ⁷ com chocolate (132 Kcal) + Vianinha ¹ com creme vegetal ⁷ (159 Kcal)	logurte de aromas ⁷ (87 Kcal) + Bolacha maria ^{1,6,12} (109 Kcal)	Puré de fruta (57Kcal) + Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ (162 Kcal)

2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
logurte de aromas ⁷ (87 Kcal) + Banana (143 Kcal)	Copo de leite branco ⁷ (92 Kcal) + Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} (118 Kcal)	Infusão de ervas + Vianinha ¹ com queijo ⁷ (162 Kcal)	Taça de leite ⁷ com cereais de trigo e chocolate ¹ (170 Kcal)	logurte de aromas ⁷ (87 Kcal) + Pera (70 Kcal)	Copo de leite Branco ⁷ (92 Kcal) + Vianinha ¹ com creme vegetal ⁷ (159 Kcal)	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} (118 Kcal) + Laranja (71 Kcal)	Copo de leite branco ⁷ (92 Kcal) + Pão de centeio ¹ com creme vegetal ⁷ (177 Kcal)	logurte de aromas ⁷ (87 Kcal) + Bolacha torrada ^{1,6} (107 Kcal)	Maçã (97 Kcal) + Vianinha ¹ com queijo ⁷ (162 Kcal)

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendons, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.