



REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ E LANCHES DA TARDE
PRÉ-ESCOLAR, 1º, 2º E 3º CICLOS, ES
DE 30 DE SETEMBRO A 25 DE OUTUBRO 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)	Purê 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)	logurte de aromas ⁷ (87 Kcal) + Bolacha maria ^{1,6,12} (109 Kcal)	Banana (143 Kcal) + 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)	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 doce (com redução de açúcar) (116 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)	Purê de fruta (57 Kcal) + 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 purê, 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- Amendins, 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.