



Colégio do Castanheiro

Ementa Lanche,



Segunda

Manhã	Opção 1	Bolacha Água e Sal Cream-cracker (DI) + Iogurte Líquido ^{1,3,5,6,7,8,11}
	Opção 2	Canela (bolo) + leite branco ^{1,3,6,7,13}
Tarde	Opção 1	Mini pão de 7 cereais c/ Manteiga e Queijo + Sumo 100% de Fruta (DI) ^{1,3,6,7,8,11}
	Opção 2	Croissant com fiambre + Sumo 100% de Fruta (DI) ^{1,3,6,7,9}

Terça

Manhã	Opção 1	Bolacha Maria (DI) + 1 Peça de Fruta ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Opção 2	Bolo de arroz + Iogurte Líquido ^{1,3,6,7,13}
Tarde	Opção 1	Bolo Lêvedo c/ Manteiga + Iogurte Líquido ^{1,3,7}
	Opção 2	Pão de forma misto + Iogurte Líquido ^{1,3,6,7,8,9,11}

Quarta

Manhã	Opção 1	1 Barra de Cereais + Iogurte de Natural ^{1,3,6,7,8,12}
	Opção 2	Bolo Mármore + leite branco ^{1,3,6,7,13}
Tarde	Opção 1	Papo-seco c/ queijo de barrar + Leite Branco (DI) ^{1,7}
	Opção 2	Merenda + Sumo 100% de Fruta (DI) ^{11,3,7}

Quinta

Manhã	Opção 1	Cereais cornflakes + Leite Branco (DI) ^{1,7,8}
	Opção 2	Pão-de-leite c/ manteiga + Iogurte líquido ^{1,3,7}
Tarde	Opção 1	Pão de Água c/ Manteiga e Fiambre Sumo 100% de Fruta (DI) ^{11,6,7,9}
	Opção 2	Papo-seco com queijo + leite branco ^{1,3,7}

Sexta

Manhã	Opção 1	Bolacha de Arroz (DI) + 1 Peça de Fruta ^{1,6}
	Opção 2	Pão de forma com queijo + Sumo 100% de Fruta (DI) ^{11,3,6,7,8,11}
Tarde	Opção 1	Bolo Variado + Iogurte Líquido ^{1,3,6,7,13}
	Opção 2	Bolo lêvedo c/ manteiga + Iogurte líquido ^{1,3,7}

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico 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, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço. 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.



Colégio do Castanheiro

Ementa Lanche₂



Segunda

Manhã	Opção 1	Bolacha Digestiva (DI) + Leite Branco (DI) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Opção 2	Canela (bolo) + leite branco ^{1,3,6,7,13}
Tarde	Opção 1	Pão de leite com manteiga + Sumo 100% de Fruta (DI) ^{1,3,7}
	Opção 2	Croissant com fiambre + Sumo 100% de Fruta (DI) ^{1,3,6,7,9}

Terça

Manhã	Opção 1	1 Barra de Cereais (DI) + 1 Iogurte Líquido ^{1,3,6,7,8,12}
	Opção 2	Bolo de arroz + Iogurte líquido ^{1,3,6,7,13}
Tarde	Opção 1	Mini pão de alfarroba c/ queijo de barrar + Leite Branco (DI) ^{1,3,6,7,8,11}
	Opção 2	Pão de forma com queijo + Iogurte líquido ^{1,3,6,7,8,11}

Quarta

Manhã	Opção 1	Bolacha Maria (DI) + Iogurte Natural ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
	Opção 2	Bolo Mármore + leite branco ^{1,3,6,7,13}
Tarde	Opção 1	Massa sovada + Leite Branco (DI) ^{1,3,7}
	Opção 2	Merenda + Sumo de fruta (DI) ^{1,3,7}

Quinta

Manhã	Opção 1	Bolacha de arroz (DI) + Iogurte Líquido ^{1,6,7}
	Opção 2	Pão-de-leite c/ manteiga + Iogurte líquido ^{1,3,7}
Tarde	Opção 1	Papo seco c/ manteiga e fiambre + Sumo 100% de Fruta (DI) ^{1,6,7,9}
	Opção 2	Papo-seco com queijo + leite branco ^{1,3,7}

Sexta

Manhã	Opção 1	Ovo Cozido + 1 Peça de Fruta ³
	Opção 2	Pão de forma com queijo + Sumo 100% de Fruta (DI) ^{1,3,6,7,8,11}
Tarde	Opção 1	Bolo Variado + Iogurte Líquido ^{1,3,6,7,13}
	Opção 2	Bolo lêvedo c/ manteiga + Iogurte líquido ^{1,3,7}

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico 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, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço. 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.