



Lanches

Pré-escolar

Segunda feira	Leite ⁴ simples e pão ¹ c/ manteiga ⁴
Terça feira	Leite ⁴ c/cevada e pão ¹ c/doce
Quarta feira	Leite ⁴ simples com flocos de milho ¹
Quinta feira	Leite ⁴ c/nesquik e pão ¹ c/fiambre
Sexta feira	Iogurte ⁴ e pão ¹ c/queijo ⁴



CATL

Segunda feira	Leite ⁴ simples e pão ¹ c/ manteiga ⁴
Terça feira	Leite ⁴ c/cevada e pão ¹ c/doce
Quarta feira	Leite ⁴ simples com flocos de milho ¹
Quinta feira	Leite ⁴ c/nesquik e pão ¹ c/fiambre
Sexta feira	Iogurte ⁴ e pão ¹ c/queijo ⁴



Nota: Em período escolar o lanche: segunda f., pão c/ 1 peça de fruta; terça f., pão c/iogurte; quarta f., pão c/pact. de leite; quinta f., pão c/1peça de fruta; sexta f. pão c/pact de leite; o pão será consoante o que está descrito para os lanches internos.

Centro Dia e Centro Convívio

Segunda feira	Leite ⁴ (ou) Chá (ou) Cevada pão ¹ (ou) tostas ¹ c/manteiga ⁴ (ou) bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}
Terça feira	Leite ⁴ (ou) Chá (ou) Cevada pão ¹ (ou) tostas ¹ c/doce
Quarta feira	Leite ⁴ (ou) Chá (ou) Cevada pão ¹ (ou) tostas ¹ c/manteiga ⁴
Quinta feira	Leite ⁴ (ou) Chá (ou) Cevada pão ¹ (ou) tostas ¹ c/fiambre (ou) bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}
Sexta feira	Iogurte ⁴ (ou) chá c/ pão ¹ (ou) tostas c/queijo ⁴

Pequeno almoço

Segunda feira	Leite ⁴ /Chá/Cevada e pão ¹ tostas ¹ c/doce e manteiga
Terça feira	Leite ⁴ /Chá/Cevada e pão ¹ tostas ¹ c/doce e manteiga
Quarta feira	Leite ⁴ /Chá/Cevada e pão ¹ tostas ¹ c/doce e manteiga
Quinta feira	Leite ⁴ /Chá/Cevada e pão ¹ tostas ¹ c/doce e manteiga
Sexta feira	Leite ⁴ /Chá/Cevada e pão ¹ tostas ¹ c/doce e manteiga

Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

Segunda feira
Terça feira
Quarta feira
Quinta feira
Sexta feira
Sábado
Domingo

Lanche contém: pão¹, frasco de café cevada, leite⁴, manteiga⁴, Doce (1 fatia de fiambre, dois iogurtes e queijo em triângulos⁷ por semana.)
Nota: Esta poderá ser ajustado às necessidades dietéticas de cada cliente de acordo com prescrição médica.

Alergénicos: 1 Cereais que contêm glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia e produtos à base de cereais; 2 Ovos e produtos à base de ovos; 3 Peixes e produtos à base de peixe; 4 Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 5 Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO₂; 6 Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 7 Amendoins e produtos à base de amendoins; 8 Soja e produtos à base de soja; 9 Frutos de casca rija; 10 Aipos e produtos à base de aipos; 11 Mostarda e produtos à base de mostarda; 12 Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 13 Tremeço e produtos à base de tremeço; 14 Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo 18 de Outubro de 2022

Nota: Estes lanches poderão ser alterados mediante prescrição médica.

Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista: Julia Raposo