

Ementa Lanches

16 a 20 setembro



		Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão de mistura com Manteiga ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	254,0
3ª Feira	Pão de mistura com Queijo de barrar ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	212,2
4ª Feira	Pão de mistura com Fiambre de Porco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e 1 peça de Fruta	224,8
5ª Feira	Pão de mistura com Doce ⁽¹⁾ e 1 peça de Fruta	215,7
6ª Feira	Pão de Leite com Queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ e 1 peça de fruta	222,3

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa Lanches

23 a 27 setembro



ica
people & food

		Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão de mistura com Manteiga ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	254,0
3ª Feira	Pão de mistura com Queijo de barrar ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	212,2
4ª Feira	Pão de mistura com Fiambre de Aves ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	198,1
5ª Feira	Pão de mistura com Doce ⁽¹⁾ e 1 peça de Fruta	215,7
6ª Feira	Pão de Leite com Queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ e 1 peça de fruta	222,3

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa Lanches

30 setembro a 04 outubro

		Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão de mistura com Manteiga ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	254,0
3ª Feira	Pão de mistura com Queijo de barrar ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	212,2
4ª Feira	Pão de mistura com Fiambre de Porco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e 1 peça de Fruta	224,8
5ª Feira	Pão de mistura com Doce ⁽¹⁾ e 1 peça de Fruta	215,7
6ª Feira	Pão de Leite com Queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ e 1 peça de fruta	222,3

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa Lanches

07 a 11 Outubro



		Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão de mistura com Manteiga ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	254,0
3ª Feira	Pão de mistura com Queijo de barrar ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	212,2
4ª Feira	Pão de mistura com Fiambre de Aves ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	198,1
5ª Feira	Pão de mistura com Doce ⁽¹⁾ e 1 peça de Fruta	215,7
6ª Feira	Pão de Leite com Queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ e 1 peça de fruta	222,3

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa Lanches

14 a 18 Outubro



		Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão de mistura com Manteiga ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	254,0
3ª Feira	Pão de mistura com Queijo de barrar ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	212,2
4ª Feira	Pão de mistura com Fiambre de Porco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e 1 peça de Fruta	224,8
5ª Feira	Pão de mistura com Doce ⁽¹⁾ e 1 peça de Fruta	215,7
6ª Feira	Pão de Leite com Queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ e 1 peça de fruta	222,3

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa Lanches

21 a 25 Outubro



		Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão de mistura com Manteiga ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	254,0
3ª Feira	Pão de mistura com Queijo de barrar ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	212,2
4ª Feira	Pão de mistura com Fiambre de Aves ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	198,1
5ª Feira	Pão de mistura com Doce ⁽¹⁾ e 1 peça de Fruta	215,7
6ª Feira	Pão de Leite com Queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ e 1 peça de fruta	222,3

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa Lanches

28 Outubro a 1 Novembro

		Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão de mistura com Manteiga ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	254,0
3ª Feira	Pão de mistura com Queijo de barrar ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	212,2
4ª Feira	Pão de mistura com Fiambre de Porco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e 1 peça de Fruta	224,8
5ª Feira	Pão de mistura com Doce ⁽¹⁾ e 1 peça de Fruta	215,7
6ª Feira	<i>Feriada</i>	

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa Lanches

4 a 8 Novembro



		Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão de mistura com Manteiga ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	254,0
3ª Feira	Pão de mistura com Queijo de barrar ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	212,2
4ª Feira	Pão de mistura com Fiambre de Aves ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	198,1
5ª Feira	Pão de mistura com Doce ⁽¹⁾ e 1 peça de Fruta	215,7
6ª Feira	Pão de Leite com Queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ e 1 peça de fruta	222,3

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa Lanches

11 a 15 Novembro



		Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão de mistura com Manteiga ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	254,0
3ª Feira	Pão de mistura com Queijo de barrar ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	212,2
4ª Feira	Pão de mistura com Fiambre de Porco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e 1 peça de Fruta	224,8
5ª Feira	Pão de mistura com Doce ⁽¹⁾ e 1 peça de Fruta	215,7
6ª Feira	Pão de Leite com Queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ e 1 peça de fruta	222,3

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa Lanches

18 a 22 Novembro



		Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão de mistura com Manteiga ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	254,0
3ª Feira	Pão de mistura com Queijo de barrar ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	212,2
4ª Feira	Pão de mistura com Fiambre de Aves ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	198,1
5ª Feira	Pão de mistura com Doce ⁽¹⁾ e 1 peça de Fruta	215,7
6ª Feira	Pão de Leite com Queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ e 1 peça de fruta	222,3

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa Lanches

25 a 29 Novembro



		Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão de mistura com Manteiga ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	254,0
3ª Feira	Pão de mistura com Queijo de barrar ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	212,2
4ª Feira	Pão de mistura com Fiambre de Porco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e 1 peça de Fruta	224,8
5ª Feira	Pão de mistura com Doce ⁽¹⁾ e 1 peça de Fruta	215,7
6ª Feira	Pão de Leite com Queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ e 1 peça de fruta	222,3

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa Lanches

2 a 6 Dezembro



		Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão de mistura com Manteiga ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	254,0
3ª Feira	Pão de mistura com Queijo de barrar ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	212,2
4ª Feira	Pão de mistura com Fiambre de Aves ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	198,1
5ª Feira	Pão de mistura com Doce ⁽¹⁾ e 1 peça de Fruta	215,7
6ª Feira	Pão de Leite com Queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ e 1 peça de fruta	222,3

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa Lanches

9 a 13 Dezembro



		Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão de mistura com Manteiga ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	254,0
3ª Feira	Pão de mistura com Queijo de barrar ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	212,2
4ª Feira	Pão de mistura com Fiambre de Porco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e 1 peça de Fruta	224,8
5ª Feira	Pão de mistura com Doce ⁽¹⁾ e 1 peça de Fruta	215,7
6ª Feira	Pão de Leite com Queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ e 1 peça de fruta	222,3

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa Lanches

16 a 20 Dezembro



		Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão de mistura com Manteiga ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	254,0
3ª Feira	Pão de mistura com Queijo de barrar ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	212,2
4ª Feira	Pão de mistura com Fiambre de Aves ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ e 1 peça de Fruta	198,1
5ª Feira	Pão de mistura com Doce ⁽¹⁾ e 1 peça de Fruta	215,7
6ª Feira	Pão de Leite com Queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ e 1 peça de fruta	222,3

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.