



2025/2026

LANCHES ESCOLARES

Ementa Semanal



LANCHE DA MANHÃ

LANCHE DA TARDE

2ª FEIRA	Bolacha tipo Maria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	1 pão de mistura c/creme vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ 1 logurte líquido ⁽⁷⁾
3ª FEIRA	1 pão de mistura c/fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	1 pão de mistura c/queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ 1 sumo 100% fruta
4ª FEIRA	1 pão de mistura c/queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	1 pão de mistura c/creme vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ 1 logurte líquido ⁽⁷⁾
5ª FEIRA	1 pão de mistura c/fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	1 pão de mistura c/queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ 1 sumo 100% fruta
6ª FEIRA	1 pão de mistura c/queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	1 pão de mistura c/creme vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ 1 logurte líquido ⁽⁷⁾

COMPONENTE DO LANCHE (por dose)	Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
Bolachas do tipo Maria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	19,3	2	2,1	105,3
Pão de mistura, com creme vegetal (teor de gordura <80%) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	27,0	8,6	4,6	207,7
Pão de mistura, com fiambre (porco ou peru, valores médios) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	27,1	3,0	7,2	167,8
Pão de mistura, com queijo (meio gordo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	26,9	2,8	9,0	173,2
logurte líquido de aromas diversos ⁽⁷⁾	19,1	1,5	4,3	106
Sumo 100% fruta (sem açúcar adicionado) de aromas variados	23	0,2	1,2	102

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Tendo em conta que qualquer componente da refeição poderá conter vestígios de alergénios, bem como possíveis variações nos ingredientes utilizados na confeção, recomenda-se a consulta ao responsável da unidade para informações adicionais.

Estas ementas podem não ser adequadas a alunos com alergia/intolerância alimentar. Para alunos/as com necessidades de ementas específicas, os/as encarregados/as de educação devem efetuar a cada ano letivo, candidatura a "Pedido de Ementa Específica" na [Plataforma SIGA](#) conforme constante no Programa Municipal de Ação Social Escolar e procedimentos indicados no [Guião de 2025/2026](#).

A valorização nutricional tem por base captações médias, pelo que podem existir variações nas quantidades utilizadas de cada ingrediente, dado trata-se de produção "artesanal". A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.