



2023/2024

# LANCHES ESCOLARES

## Ementa Semanal



### LANCHE DA MANHÃ

### LANCHE DA TARDE

<b>2ª FEIRA</b>	1 pão de mistura com queijo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)</sup>	1 pão de mistura com creme vegetal <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)</sup> 1 logurte líquido <sup>(7)</sup>
<b>3ª FEIRA</b>	1 pão de mistura com fiambre <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)(12)</sup>	1 pão de mistura com queijo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)</sup> 1 sumo 100% fruta
<b>4ª FEIRA</b>	1 pão de mistura com creme vegetal <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)</sup>	1 pão de mistura com fiambre <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)(12)</sup> 1 logurte líquido <sup>(7)</sup>
<b>5ª FEIRA</b>	1 pão de mistura com fiambre <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)(12)</sup>	1 pão de mistura com queijo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)</sup> 1 sumo 100% fruta
<b>6ª FEIRA</b>	1 pão de mistura com queijo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)</sup>	1 pão de mistura com creme vegetal <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)</sup> 1 logurte líquido <sup>(7)</sup>

#### OBSERVAÇÕES:

**Pão:** de mistura;

**Queijo:** meio gordo;

**Creme vegetal:** teor de gordura <80%;

**logurte líquido:** de aromas diversos;

**Fiambre:** porco ou aves;

**Sumo:** 100% fruta (sem açúcar adicionado) de aromas variados.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Estas ementas podem não ser adequadas a alunos com alergia ou intolerância alimentar. Quando devidamente justificadas por prescrição médica podem ser servidas dietas personalizadas. Para o aluno que necessitar de cuidados especiais na alimentação (alergia, intolerância alimentar ou por restrições religiosas), a escola ou o encarregado de educação deve enviar, a cada ano letivo, o respetivo atestado médico para a Divisão de Educação da Câmara Municipal de Coimbra.