



| DIA     | LANCHE DA MANHÃ | kcal | Alergénios                                                                                                                                                                                                                                                  | LANCHE DA TARDE      | Kcal | Alergénios                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|-----------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEGUNDA | Pão com:        |      |                                                                                                                                                                                                                                                             | Pão tigre:           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Manteiga        | 136  |                                                                                           | Manteiga             | 136  |                                                                                             |
|         | Fiambre         | 128  |                                                                                           | Fiambre              | 128  |                                                                                             |
|         | Fiambre de peru | 86   |          | Fiambre de peru      | 86   |          |
|         | Queijo          | 116  |                                                                                           | Queijo               | 116  |                                                                                             |
|         | Chourição       | 196  |                                                                                           | Chourição            | 196  |                                                                                             |
|         | Compota         | 201  |                                                                                                                                                                                                                                                             | Compota              | 201  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Fruta           | 45   |                                                                                                                                                                                                                                                             | Sumo de Fruta        | 100  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| TERÇA   | Pão com:        |      |                                                                                                                                                                                                                                                             | Bola de mistura com: |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Manteiga        | 136  |                                                                                           | Manteiga             | 136  |                                                                                             |
|         | Fiambre         | 128  |                                                                                           | Fiambre              | 128  |                                                                                             |
|         | Fiambre de peru | 86   |          | Fiambre de peru      | 86   |          |
|         | Queijo          | 116  |                                                                                           | Queijo               | 116  |                                                                                             |
|         | Chourição       | 196  |                                                                                         | Chourição            | 196  |                                                                                           |
|         | Compota         | 201  |                                                                                                                                                                                                                                                             | Compota              | 201  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Fruta           | 45   |                                                                                                                                                                                                                                                             | iogurte de aromas    | 87   |                                                                                                                                                                              |
| QUARTA  | Pão com:        |      |                                                                                                                                                                                                                                                             | Pão com:             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Manteiga        | 136  |                                                                                       | Manteiga             | 136  |                                                                                         |
|         | Fiambre         | 128  |                                                                                       | Fiambre              | 128  |                                                                                         |
|         | Fiambre de peru | 86   |    | Fiambre de peru      | 86   |    |
|         | Queijo          | 116  |                                                                                       | Queijo               | 116  |                                                                                         |
|         | Chourição       | 196  |                                                                                       | Chourição            | 196  |                                                                                         |
|         | Compota         | 201  |                                                                                                                                                                                                                                                             | Compota              | 201  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Fruta           | 45   |                                                                                                                                                                                                                                                             | Leite com chocolate  | 124  |                                                                                                                                                                              |
| QUINTA  | Pão com:        |      |                                                                                                                                                                                                                                                             | Pão de leite:        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Manteiga        | 136  |                                                                                       | Manteiga             | 158  |                                                                                         |
|         | Fiambre         | 128  |                                                                                       | Fiambre              | 143  |                                                                                         |
|         | Fiambre de peru | 86   |    | Queijo               | 173  |                                                                                         |
|         | Queijo          | 116  |                                                                                       |                      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Chourição       | 196  |                                                                                       |                      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Compota         | 201  |                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Fruta           | 45   |                                                                                                                                                                                                                                                             | iogurte líquido      | 125  |                                                                                                                                                                              |
| SEXTA   | Pão com:        |      |                                                                                                                                                                                                                                                             | Pão com:             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Manteiga        | 136  |                                                                                       | Manteiga             | 136  |                                                                                         |
|         | Fiambre         | 128  |                                                                                       | Fiambre              | 128  |                                                                                         |
|         | Fiambre de peru | 86   |    | Fiambre de peru      | 86   |    |
|         | Queijo          | 116  |                                                                                       | Queijo               | 116  |                                                                                         |
|         | Chourição       | 196  |                                                                                       | Chourição            | 196  |                                                                                         |
|         | Compota         | 201  |                                                                                                                                                                                                                                                             | Compota              | 201  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Fruta           | 45   |                                                                                                                                                                                                                                                             | Leite Simples        | 94   |                                                                                                                                                                              |