

|          |                                                                                                     |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2ª Feira | Pão de mistura com Manteiga <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta         | 254,0 |
| 3ª Feira | Pão de mistura com Queijo de barrar <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 212,2 |
| 4ª Feira | Pão de mistura com Fiambre de Porco <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 224,8 |
| 5ª Feira | Pão de mistura com Doce <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta             | 215,7 |
| 6ª Feira | Pão de Leite com Queijo <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> 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.**

|          |                                                                                                     |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2ª Feira | Pão de mistura com Manteiga <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta         | 254,0 |
| 3ª Feira | Pão de mistura com Queijo de barrar <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 212,2 |
| 4ª Feira | Pão de mistura com Fiambre de Aves <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta  | 198,1 |
| 5ª Feira | Pão de mistura com Doce <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta             | 215,7 |
| 6ª Feira | Pão de Leite com Queijo <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> 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 alérgenos mencionados na legenda.**

|          |                                                                                                     |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2ª Feira | Pão de mistura com Manteiga <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta         | 254,0 |
| 3ª Feira | Pão de mistura com Queijo de barrar <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 212,2 |
| 4ª Feira | Pão de mistura com Fiambre de Porco <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 224,8 |
| 5ª Feira | Pão de mistura com Doce <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta             | 215,7 |
| 6ª Feira | Pão de Leite com Queijo <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> 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 alérgenos mencionados na legenda.

|          |                                                                                                     |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2ª Feira | Feriado                                                                                             |       |
| 3ª Feira | Pão de mistura com Queijo de barrar <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 212,2 |
| 4ª Feira | Pão de mistura com Fiambre de Aves <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta  | 198,1 |
| 5ª Feira | Pão de mistura com Doce <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta             | 215,7 |
| 6ª Feira | Pão de Leite com Queijo <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> 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.

|          |                                                                                                     |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2ª Feira | Pão de mistura com Manteiga <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta         | 254,0 |
| 3ª Feira | Pão de mistura com Queijo de barrar <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 212,2 |
| 4ª Feira | Pão de mistura com Fiambre de Porco <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 224,8 |
| 5ª Feira | Pão de mistura com Doce <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta             | 215,7 |
| 6ª Feira | Pão de Leite com Queijo <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> 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.**

### Energia (kcal)

|          |                                                                                                     |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2ª Feira | Pão de mistura com Manteiga <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta         | 254,0 |
| 3ª Feira | Pão de mistura com Queijo de barrar <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 212,2 |
| 4ª Feira | Pão de mistura com Fiambre de Aves <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta  | 198,1 |
| 5ª Feira | Pão de mistura com Doce <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta             | 215,7 |
| 6ª Feira | Pão de Leite com Queijo <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> 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

26 a 30 outubro

Energia  
(kcal)

|          |                                                                                                     |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2ª Feira | Pão de mistura com Manteiga <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta         | 254,0 |
| 3ª Feira | Pão de mistura com Queijo de barrar <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 212,2 |
| 4ª Feira | Pão de mistura com Fiambre de Porco <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 224,8 |
| 5ª Feira | Pão de mistura com Doce <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta             | 215,7 |
| 6ª Feira | Pão de Leite com Queijo <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> 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 alérgenos mencionados na legenda.

|          |                                                                                                     |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2ª Feira | Pão de mistura com Manteiga <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta         | 254,0 |
| 3ª Feira | Pão de mistura com Queijo de barrar <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 212,2 |
| 4ª Feira | Pão de mistura com Fiambre de Aves <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta  | 198,1 |
| 5ª Feira | Pão de mistura com Doce <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta             | 215,7 |
| 6ª Feira | Pão de Leite com Queijo <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> 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 novembro

Energia  
(kcal)

|          |                                                                                                     |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2ª Feira | Pão de mistura com Manteiga <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta         | 254,0 |
| 3ª Feira | Pão de mistura com Queijo de barrar <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 212,2 |
| 4ª Feira | Pão de mistura com Fiambre de Porco <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 224,8 |
| 5ª Feira | Pão de mistura com Doce <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta             | 215,7 |
| 6ª Feira | Pão de Leite com Queijo <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> 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.

|          |                                                                                                     |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2ª Feira | Pão de mistura com Manteiga <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta         | 254,0 |
| 3ª Feira | Pão de mistura com Queijo de barrar <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 212,2 |
| 4ª Feira | Pão de mistura com Fiambre de Aves <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta  | 198,1 |
| 5ª Feira | Pão de mistura com Doce <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta             | 215,7 |
| 6ª Feira | Pão de Leite com Queijo <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> 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.**

### Energia (kcal)

|          |                                                                                                     |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2ª Feira | Pão de mistura com Manteiga <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta         | 254,0 |
| 3ª Feira | Pão de mistura com Queijo de barrar <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 212,2 |
| 4ª Feira | Pão de mistura com Fiambre de Porco <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 224,8 |
| 5ª Feira | Pão de mistura com Doce <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta             | 215,7 |
| 6ª Feira | Pão de Leite com Queijo <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> 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 novembro a 4 dezembro

Energia  
(kcal)

|          |                                                                                                    |       |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2ª Feira | Pão de mistura com Manteiga <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta        | 254,0 |
| 3ª Feira | Feriado                                                                                            |       |
| 4ª Feira | Pão de mistura com Fiambre de Aves <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 198,1 |
| 5ª Feira | Pão de mistura com Doce <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta            | 215,7 |
| 6ª Feira | Pão de Leite com Queijo <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> 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.

**Energia**  
(kcal)

|          |                                                                                                     |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2ª Feira | Pão de mistura com Manteiga <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta         | 254,0 |
| 3ª Feira | Feriado                                                                                             |       |
| 4ª Feira | Pão de mistura com Fiambre de Porco <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 224,8 |
| 5ª Feira | Pão de mistura com Doce <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta             | 215,7 |
| 6ª Feira | Pão de Leite com Queijo <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> 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.

### Energia (kcal)

|          |                                                                                                     |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2ª Feira | Pão de mistura com Manteiga <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta         | 254,0 |
| 3ª Feira | Pão de mistura com Queijo de barrar <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta | 212,2 |
| 4ª Feira | Pão de mistura com Fiambre de Aves <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta  | 198,1 |
| 5ª Feira | Pão de mistura com Doce <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> e 1 peça de Fruta             | 215,7 |
| 6ª Feira | Pão de Leite com Queijo <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup> 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) Tremço; (14) Moluscos

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