Plano de lanches – Ano letivo 2026-2027

Composição do lanche da manhã - Semana de 26 a 30 de Outubro de 2026

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Pão de cereais c/ creme de avelã e chocolate	Pão de mistura c/ queijo	Pão de mistura c/ marmelada	Pão de centeio c/ fiambre	Pão sementes com manteiga
Iogurte líquido	Pera	Iogurte sólido	Maçã	Iogurte líquido

Composição do lanche da manhã -Semana de 02 a 06 de Novembro de 2026

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
DI Bolacha Maria	Pão de mistura c/ queijo	Pão de centeio c/ marmelada	Pão de mistura c/ manteiga	Pão de cereais c/ fiambre
Iogurte sólido	Banana	Iogurte líquido	Laranja	Iogurte sólido

Composição do lanche da manhã - Semana de 9 a 13 de Novembro de 2026

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
DI Bolacha maria	Pão centeio com manteiga	Pão de mistura c/ fiambre	Pão de cereais c/ queijo	Pão integral c/ manteiga
Iogurte líquido	Maçã	Iogurte sólido	Pera	Iogurte líquido

Composição do lanche da manhã - Semana de 16 a 20 de Novembro de 2026

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Pão de cereais c/ fiambre	Pão de centeio c/ queijo	Bolacha maria DI	Pão de mistura c/ marmelada	Pão integral c/ manteiga
Iogurte sólido	Laranja	Iogurte líquido	Banana	Iogurte sólido

Composição do lanche da manhã - Semana de 23 a 27 de Novembro de 2026

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Gressinos DI	Pão de centeio c/ fiambre	Pão de mistura c/ manteiga	Pão cereais c/ queijo	Pão de centeio barrado c/ creme de avelã e chocolate
Iogurte líquido	Pera	Iogurte sólido	Banana	Iogurte líquido

Composição do lanche da manhã -Semana de 01 a 05 de Dezembro de 2025

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Pão de mistura c/ queijo	Feriado: Dia da Restauração da Independência	Pão de centeio c/ fiambre	Pão de mistura c/ marmelada	Pão de centeio c/ manteiga
Iogurte sólido		Iogurte líquido	Laranja	Iogurte sólido

Composição do lanche da manhã - Semana

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Pão de mistura c/ fiambre	Feriado: Dia da Imaculada Conceição	Pão de centeio c/ creme de avelã e chocolate	Bolacha Maria DI	Pão de centeio c/ marmelada
Iogurte líquido		Iogurte sólido	Kiwi	Iogurte líquido

Composição do lanche da manhã - Semana de 14 a 18 de Dezembro de 2026

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
DI Bolacha Maria	Pão de mistura c/ manteiga	Pão integral c/ marmelada	Pão de cereais c/ queijo	Pão de mistura c/ fiambre
Iogurte sólido	Maça	Iogurte líquido	Kiwi	Iogurte sólido