



LANCHES ESCOLARES

Ano Letivo 2026/2027

Segunda-feira	Manhã	• 1 Queijo Babybel ou Vaca que Ri • 2 Tortilhas de milho • 1 Peça de fruta
	Tarde	• Leite meio-gordo simples • Pão de mistura com manteiga • 1 Peça de fruta
Terça-feira	Manhã	• Iogurte sólido (aroma) • 2 Tortilhas de arroz • 1 Peça de fruta
	Tarde	• Iogurte líquido (aroma) • Pão de mistura com queijo • 1 Peça de fruta
Quarta-feira	Manhã	• Sumo de Fruta • 2 Marinheiras • 1 Peça de fruta
	Tarde	• Leite meio-gordo simples • Pão de mistura com marmelada • 1 Peça de fruta
Quinta-feira	Manhã	• Leite meio-gordo simples • 2 Tortilhas de milho • 1 Peça de fruta
	Tarde	• Iogurte sólido (aroma) • Pão de mistura com fiambre • 1 Peça de fruta
Sexta-feira	Manhã	• Iogurte líquido (aroma) • 2 Tortilhas de arroz • 1 Peça de fruta
	Tarde	• Leite meio-gordo simples • Pão de mistura com manteiga • 1 Peça de fruta



SCHOOL SNACKS

2026/2027

Monday	Morning Snack	1 "Babybel" or "Vaca que Ri" cheese portion 2 Corn tortillas 1 Piece of seasonal fruit
	Afternoon Snack	- Plain semi-skimmed milk - Mixed-grain bread with butter 1 Piece of seasonal fruit
Tuesday	Morning Snack	- Flavoured yogurt 2 Rice tortillas 1 Piece of seasonal fruit
	Afternoon Snack	- Flavoured drinking yogurt - Mixed-grain bread with cheese 1 Piece of seasonal fruit
Wednesday	Morning Snack	- Fruit juice 2 "Marinheiras" crackers 1 Piece of seasonal fruit
	Afternoon Snack	- Plain semi-skimmed milk - Mixed-grain bread with quince paste 1 Piece of seasonal fruit
Thursday	Morning Snack	- Plain semi-skimmed milk 2 Corn Tortillas 1 Piece of seasonal fruit
	Afternoon Snack	- Flavoured yogurt - Mixed-grain bread with ham 1 Piece of seasonal fruit
Friday	Morning Snack	- Flavoured drinking yogurt 2 Rice Tortillas 1 Piece of seasonal fruit
	Afternoon Snack	- Plain semi-skimmed milk - Mixed-grain bread with butter 1 Piece of seasonal fruit