



## PLANO DE LANCHES – ANO LETIVO 2025–2026

Composição do lanche da manhã - Semana de 27 a 31 de Outubro de 2025

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
logurte líquido	Pera	logurte sólido	Maçã	

Composição do lanche da manhã - Semana de 10 a 14 de Novembro de 2025

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

Composição do lanche da manhã - Semana de 24 a 28 de Novembro de 2025

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
logurte líquido	Pera	logurte sólido	Banana	logurte líquido

Composição do lanche da manhã - Semana de 08 a 12 de Dezembro de 2025

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Feriado	Pão de mistura c/ fiambre	Pão de centeio c/ creme de avelã e chocolate	Bolacha Maria DI	Pão de centeio c/ marmelada
	Pera	logurte sólido	Kiwi	logurte líquido

Composição do lanche da manhã -Semana de 03 a 07 de Novembro de 2025

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/ doce de abóbora	Pão de mistura c/ margarina	Pão de cereais c/ fiambre
logurte sólido	Banana	logurte líquido	Laranja	logurte sólido

Composição do lanche da manhã - Semana de 17 a 21 de Novembro de 2025

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	Pão integral c/ manteiga	Pão de mistura c/ queijo	Bolacha maria DI
logurte sólido	Laranja	logurte líquido	Banana	logurte sólido

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
Feriado	Pão de mistura c/ queijo	Pão de centeio c/ fiambre	Pão de mistura c/ doce de abóbora	Pão de centeio c/ queijo
	Maçã	logurte líquido	Laranja	logurte sólido

Composição do lanche da manhã - Semana de 15 a 19 de Dezembro de 2025

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