



## PLANO DE LANCHES – ANO LETIVO 2025–2026

Composição do lanche da manhã - Semana de 2 a 6 de Março 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
logurte líquido	Tangerina	logurte sólido	Maçã	logurte líquido

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

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

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira

Composição do lanche da manhã -Semana de 9 a 13 de Março 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/ doce de abóbora	Pão de mistura c/ margarina	Pão de cereias c/ fiambre
logurte sólido	Pera	logurte líquido	Banana	logurte sólido

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

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Gressino DI	Pão de centeio c/ queijo	Pão integral c/ manteiga	Pão de mistura c/ queijo	Pão de centeio c/ doce de abóbora
logurte sólido	Pera	logurte líquido	Maçã	logurte sólido

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira