

Plano de lanches

Semana 1

| | | Declaração Nutricional (100g/ml): | Valor Calórico (kj) | Valor Calórico (Kcal) | Lípidos (g) | Saturados (g) | Açúcares (g) | Sal (g) | Protéina (g) |
|------|-----------------|---|---------------------|-----------------------|-------------|---------------|--------------|---------|--------------|
| 2ª f | Lanche da Manhã | iogurte sólido de aromas com fruta fresca madura da época | 398 | 95 | 2,0 | 0,9 | 4,1 | 0,5 | 5,3 |
| | Lanche da Tarde | Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional) e pão de mistura com queijo creme | 308 | 74 | 2,6 | 1,2 | 4,6 | 0,2 | 10,3 |
| 3ª f | Lanche da Manhã | Meio pão de sementes com queijo e palitos de cenoura | 306 | 73 | 1,5 | 6,9 | 0,7 | 0,1 | 10,7 |
| | Lanche da Tarde | iogurte com aveia e fruta fresca madura da época | 398 | 95 | 2,0 | 0,9 | 4,1 | 0,5 | 5,3 |
| 4ª f | Lanche da Manhã | Pão-de-leite com queijo e fruta fresca madura da época | 306 | 73 | 1,5 | 6,9 | 0,7 | 0,1 | 10,7 |
| | Lanche da Tarde | iogurte sólido de aromas e pão de sementes com compota* | 286 | 68 | 1,6 | 0,8 | 5,6 | 0,2 | 12,3 |
| 5ª f | Lanche da Manhã | Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional) e pão de mistura com queijo creme | 308 | 74 | 2,6 | 1,2 | 4,6 | 0,2 | 10,3 |
| | Lanche da Tarde | Pão de mistura com queijo e fruta fresca madura da época | 306 | 73 | 1,5 | 6,9 | 0,7 | 0,1 | 10,7 |
| 6ª f | Lanche da Manhã | Pudim de iogurte com chia e fruta fresca madura da época | 232 | 78 | 0,4 | 0,2 | 5,5 | 0,2 | 4,0 |
| | Lanche da Tarde | Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional) e pão torrado** com azeite | 308 | 74 | 2,6 | 1,2 | 4,6 | 0,2 | 10,3 |

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

*Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

O lanche do prolongamento é igual ao meio da manhã.

**para sala de 1 ano: pão não torrado

