

# Plano de lanches

## Semana 2

		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	Bolachas de grão-de-bico com iogurte sólido de aromas	286	68	1,6	0,8	5,6	0,2	12,3
	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 fruta e cereais corn flakes*	593	142	1,7	0,1	1,2	0,3	8,0
4ª f	Lanche da Manhã	Leite simples (com canela ou vagem de baunilha ou cevada: opcional) com pão de banana*	308	74	2,6	1,2	4,6	0,2	10,3
	Lanche da Tarde	Iogurte simples e tostas integrais com queijo creme e palitos de cenoura*	286	68	1,6	0,8	5,6	0,2	12,3
5ª f	Lanche da Manhã	Iogurte com aveia e fruta fresca madura da época	398	95	2,0	0,9	4,1	0,5	5,3
	Lanche da Tarde	Fruta (banana) e pão de sementes com pasta de grão-de-bico/queijo creme	234	56	1,0	0,5	3,8	0,3	3,0
6ª f	Lanche da Manhã	Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional) e pão de sementes com manteiga	308	74	2,6	1,2	4,6	0,2	10,3
	Lanche da Tarde	Laranjada e pão de mistura com queijo	262	63	1,4	4,9	0,7	0,1	3,8

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.

\*\*palitos de cenoura cozidos para a sala de 1 ano

