

Plano de lanches

Semana 3

		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	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	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	Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional) e pão de mistura com manteiga	308	74	2,6	1,2	4,6	0,2	10,3
	Lanche da Tarde	logurte com aveia e fruta fresca madura da época	521	125	2,6	0,7	2,2	0,1	19,5
4ª f	Lanche da Manhã	logurte sólido de aromas e pão-de-leite com compota/marmelada*	286	68	1,6	0,8	5,6	0,2	10,3
	Lanche da Tarde	Pão de sementes com queijo e fruta fresca madura da época	234	56	1,0	0,5	3,8	0,3	3,0
5ª f	Lanche da Manhã	Wraps com queijo creme e alface com uma fruta fresca da época	823	197	5,4	2,0	9,6	0,2	10,2
	Lanche da Tarde	logurte líquido com panquecas de banana*	398	95	2,0	0,9	4,1	0,5	5,3
6ª f	Lanche da Manhã	logurte com fruta e cereais corn flakes*	593	142	1,7	0,1	1,2	0,3	8,0
	Lanche da Tarde	Fruta (uvas) e pão de sementes com queijo	306	73	1,5	6,9	0,7	0,1	10,7

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.

