

# EMENTA SEMANAL

## ●● Lanches ●●

Semana de 15 a 19 de Abril 2024

1º, 2º e 3º ciclos

Segunda	Meio da Manhã	Pão de mistura com queijo + palitos de cenoura
	Lanche da Tarde	Leite simples (com cevada, canela ou vagem de baunilha: opcional) + Barra de cereais caseira*
Terça	Meio da Manhã	Leite simples + Pão de leite* com manteiga
	Lanche da Tarde	Bowl de iogurte, aveia, chia e fruta fresca madura da época
Quarta	Meio da Manhã	Iogurte sólido + pão de cereais com marmelada
	Lanche da Tarde	Pão de leite* com fiambre de aves + fruta fresca da época
Quinta	Meio da Manhã	Wrap com húmus e alface + fruta fresca da época
	Lanche da Tarde	Iogurte líquido + Pão de mistura com queijo fresco de barrar
Sexta	Meio da Manhã	Leite simples + Pão de cereais com compota*
	Lanche da Tarde	Fruta fresca madura da época + Panquecas caseiras de aveia e cenoura*



\* Sem adição de açúcar

\*\* Destinado às crianças de creche e pré-escolar

Nota: o pão de forma é confeccionado na padaria tradicional, não sendo portanto embalado.