EMENTA DO LANCHE

Semana de 10 a 14 de fevereiro

			V.E. (kJ)	V.E.(kcal)	Lip. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda	**Geral**	Leite com cereais [1,7,8] Fruta da época	382	90	1,5	0,8	15,2	5,2	3,7	0,3
	Vegetariano	Bebida de soja simples com granola [1,6,7,8,11]	307	73	2,5	0,3	8,1	3,9	3,9	0,1
Terça	**Geral**	Iogurte sólido de aromas [7] Pão com manteiga [1,3,6,7,8,11]	1859	446	19,2	12,3	55,7	12	9,2	1,5
	Vegetariano	Fruta da época Galetes de milho	526	124	0,5	0	26,5	7,3	2,1	0,2
Quarta	**Geral**	Iogurte líquido de aromas [7] Pão com queijo [1,3,6,7,8,11]	1481	353	6,1	3,8	59,4	1,8	13	1,6
	Vegetariano	Bebida de soja simples com queijo vegan [1,3,6,7,8,11]								
Quinta	**Geral**	Leite simples [7] Pão com doce de fruta 100% [1,3,6,7,8,11]	1329	317	2,9	1,5	61,4	17	8,8	1,2
	Vegetariano	Bebida de soja simples [6] Pão com doce de fruta [1,3,6,7,8,11]								
Sexta	**Geral**	Iogurte sólido de aromas [7] Pão com queijo [1,3,6,7,8,11]	1481	353	6,1	3,8	59,4	1,8	1,3	1,6
	Vegetariano	Fruta da época Galetes de arroz								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10-Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

As situações de alergia ou intolerância alimentar serão tratadas de forma individualizada.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 mL, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
VE- Valor energético, Líp- lípidos, AG Sat.- Ácidos Gordos Saturados, HC- Hidratos de Carbono, Prot.- Proteínas

Município da FIGUEIRA DA FOZ

gertal