

EMENTA SEMANAL DOS LANCHES - MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ



20 a 24 de novembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Lanches	logurte liquido de aromas+ pão de mistura com manteiga	308	74	2,6	1,2	8,8	4,6
Lanche vegetariano	"logurte" líquido de soja+pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
Lanches	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
Lanche vegetariano	Bebida de soja simples+1 pão de mistura com compota de morango sem adição de açúcar	286	68	2	1	6	0,2
Lanches	logurte sólido de aromas+ 1 DI de bolacha maria ou torrada+ 1 peça de fruta	748	179	4,6	1,6	5,7	0,3
Lanche vegetariano	"logurte" líquido de soja+1 DI de tortilhas de arroz+ 1 peça de fruta	465	111	1	0	10	0,4
Lanches	Leite simples+pão de mistura com manteiga	286	68	1,6	0,8	5,6	0,2
Lanche vegetariano	Bebida de soja simples+pão de mistura com manteiga de amendoim	490	117	2	1	13	0,1
Lanches	Banana+ 1 pão de mistura com queijo	306	73	1,5	6,9	0,7	0,1
Lanche vegetariano	1 Banana+ 1 pão de mistura com queijo vegan	301	72	1	7	1	0,1

