

EMENTA SEMANAL DOS LANCHES - MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ



Declaração nutricional 100g

18 a 22 de dezembro

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
---------------------------	---	-----	----	---	---	---	-----

