

EMENTA SEMANAL DOS LANCHES - MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ



6 a 10 de maio

Declaração nutricional 100g

VE VE Lip AG. Sat Açúc Sal
kj Kcal g g g g

Lanches logurte liquido de aromas + 1 pão de mistura com manteiga 308 74 2,6 1,2 8,8 4,6

Lanche vegetariano "logurte" líquido de soja + 1 pão de mistura com manteiga de amendoim 695 166 3 1 10 0,2

Lanches Leite simples + 1 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" sólido de soja + 1 DI de tortitas de arroz + 1 peça de fruta 465 111 1 0 10 0,4

Lanches Leite simples + 1 pão de mistura com manteiga 286 68 1,6 0,8 5,6 0,2

Lanche vegetariano Bebida de soja simples + 1 pão de mistura com manteiga de amendoim 490 117 2 1 13 0,1

Lanches Banana + 1 pão de mistura com queijo 306 73 7,5 6,9 0,7 0,1

Lanche vegetariano Banana + 1 pão de mistura com "queijo" vegan 301 72 1 7 1 0,1

