

EMENTA SEMANAL DOS LANCHES - MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ



8 a 12 de julho

Declaração nutricional 100g

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

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	logurte sólido de aromas + 1 pão de mistura com queijo creme	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
----------------	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

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

Lanches	Leite simples + cereais de milho e trigo integrais + 1 peça de fruta	593	142	1,7	0,1	1,2	0,3
----------------	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Lanche vegetariano	Bebida de soja simples + cereais de milho e trigo integrais + 1 peça de fruta	545	130	4	1	5	0,5
---------------------------	---	-----	-----	---	---	---	-----

Lanches	logurte líquido de aromas + 1 pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
----------------	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

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

Lanches	1 DI de Puré de maçã + 1 pão de mistura com queijo	403	117	0,8	0,4	8,1	0,4
----------------	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Lanche vegetariano	1 DI de Puré de maçã + 1 pão de mistura com "queijo" vegan	403	117	1	0	8	0,4
---------------------------	--	-----	-----	---	---	---	-----

