

EMENTA SEMANAL DOS LANCHES - MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ



Declaração nutricional 100g

22 a 26 de julho

VE VE Lip AG. Sat Açúc Sal
kj Kcal g g g 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 Iogurte 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 Iogurte líquido de aromas + 1 pão de mistura com fiambre de aves 601 144 3,8 1,5 3,5 1,0

Lanche vegetariano "Iogurte" 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

