

# EMENTA SEMANAL DOS LANCHES - MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ



**23 a 27 de setembro**

## Declaração nutricional 100g

| VE<br>kj | VE<br>Kcal | Lip<br>g | AG. Sat<br>g | Açúc<br>g | Sal<br>g |
|----------|------------|----------|--------------|-----------|----------|
|----------|------------|----------|--------------|-----------|----------|

|                |                                               |     |    |     |     |     |     |
|----------------|-----------------------------------------------|-----|----|-----|-----|-----|-----|
| <b>Lanches</b> | Leite simples + 1 pão de mistura com manteiga | 286 | 68 | 1,6 | 0,8 | 5,6 | 0,2 |
|----------------|-----------------------------------------------|-----|----|-----|-----|-----|-----|

|                           |                                                                    |     |     |   |   |    |     |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----|-----|---|---|----|-----|
| <b>Lanche vegetariano</b> | Bebida de soja simples + 1 pão de mistura com manteiga de amendoim | 490 | 117 | 2 | 1 | 13 | 0,1 |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----|-----|---|---|----|-----|

|                |                                                              |     |     |     |     |     |     |
|----------------|--------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>Lanches</b> | logurte sólido de aromas + 1 pão de mistura com queijo creme | 607 | 145 | 1,6 | 0,1 | 5,8 | 0,4 |
|----------------|--------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

|                           |                                                |     |    |   |   |   |     |
|---------------------------|------------------------------------------------|-----|----|---|---|---|-----|
| <b>Lanche vegetariano</b> | 1 banana + 1 pão de mistura com "queijo vegan" | 301 | 72 | 1 | 7 | 1 | 0,1 |
|---------------------------|------------------------------------------------|-----|----|---|---|---|-----|

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

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

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

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

|                |                                                    |     |     |     |     |     |     |
|----------------|----------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>Lanches</b> | 1 DI de Puré de maçã + 1 pão de mistura com queijo | 403 | 117 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 0,4 |
|----------------|----------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

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

