



SEMANA 15 a 19 de setembro



Lanche

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Lanche	iogurte líquido de aromas+ pão de mistura com manteiga	308	74	3	1,2	8,8	4,6
	Lanche vegetariano	"iogurte" líquido de soja+pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3,0	1,0	10,0	0,2
3F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	4	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
4F	Lanche	iogurte sólido de aromas+ 1 DI de bolacha maria ou torrada+ 1 peça de fruta	748	179	5	1,6	5,7	0,3
	Lanche vegetariano	"iogurte" líquido de soja+1 DI de tortilhas de arroz+ 1 peça de fruta	465	111	1	0	10	0,4
5F	Lanche	Leite simples+pão de mistura com manteiga	286	68	2	1	6	0
	Lanche vegetariano	Bebida de soja simples+pão de mistura com manteiga de amendoim	490	117	2	1	13	0,1
6F	Lanche	Banana+ 1 pão de mistura com queijo	306	73	2	6,9	0,7	0,1
	Lanche vegetariano	1 Banana+ 1 pão de mistura com "queijo" vegan	301	72	1	7	1	0,1

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alergénios:** Por favor, informe-se junto da nossa Equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação