

Lanche

SEMANA 17 a 21 de novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com manteiga	266	68	2	0,8	5,6	0,2
	Lanche vegetariano	Bebida de soja simples+pão de mistura com manteiga de amendoim	490	117	2,0	1,0	13,0	0,1
3F	Lanche	logurte sólido de aromas+ 1 pão de mistura com queijo creme	607	145	2	0,1	5,8	0,4
	Lanche vegetariano	1 banana+1 pão de mistura com "queijo vegan"	301	72	1	7	1	0,1
4F	Lanche	Leite simples+ cereais de milho e trigo integrias+ 1 peça de fruta	593	142	2	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
5F	Lanche	logurte liquido de aromas+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	4	2	4	1
	Lanche vegetariano	"logurte" líquido de soja+pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
6F	Lanche	1 DI Puré de maçã+ 1 pão de mistura com queijo	403	117	1	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