



SEMANA 26 a 30 de Janeiro



Lanche

			Energia (kl)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com manteiga	308	74	3	1,2	8,8	4,6
	Lanche vegetariano	Bebida de soja simples+pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3,0	1,0	10,0	0,2
3F	Lanche	logurte sólido de aromas+ 1 pão de mistura com queijo creme	601	144	4	1,5	3,5	1,0
	Lanche vegetariano	1 banana+1 pão de mistura com "queijo vegan"	286	68	2	1	6	0,2
4F	Lanche	Leite simples+ cereais de milho e trigo integrias+ 1 peça de fruta	748	179	5	1,6	5,7	0,3
	Lanche vegetariano	Bebida de soja simples+ cereais de milho e trigo integrais+1 peça de fruta	465	111	1	0	10	0,4
5F	Lanche	logurte líquido de aromas+ pão de mistura com fiambre de aves	286	68	2	1	6	0
	Lanche vegetariano	"logurte" líquido de soja+pão de mistura com manteiga de amendoim	490	117	2	1	13	0,1
6F	Lanche	1 DI Puré de maçã+ 1 pão de mistura com queijo	306	73	2	6,9	0,7	0,1
	Lanche vegetariano	1 DI de Puré de maçã+ 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 cruzada neste