

SEMANA 23 a 27 de Março



## Lanche

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

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