



SEMANA 16 a 20 de Fevereiro



Lanche

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Lanche	logurte líquido de aromas+ pão de mistura com manteiga	266	68	2	0,8	5,6	0,2
	Lanche vegetariano	"logurte" líquido de soja+pão de mistura com manteiga de amendoim	490	117	2,0	1,0	13,0	0,1
3F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	607	145	2	0,1	5,8	0,4
	Lanche vegetariano	Bebida de soja simples+1 pão de mistura com compota de morango sem adição de açúcar	301	72	1	7	1	0,1
4F	Lanche	logurte sólido de aromas+ 1 DI de bolacha maria ou torrada+ 1 peça de fruta	593	142	2	0,1	1,2	0,3
	Lanche vegetariano	"logurte" líquido de soja+1 DI de tortilhas de arroz+ 1 peça de fruta	545	130	4	1	5	0,5
5F	Lanche	Leite simples+pão de mistura com manteiga	601	144	4	2	4	1
	Lanche vegetariano	Bebida de soja simples+pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
6F	Lanche	Banana+ 1 pão de mistura com queijo	403	117	1	0,4	8,1	0,4
	Lanche vegetariano	1 Banana+ 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