

snacks

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Snack Manhã Novo	logurte c/ Puré Maçã	Laranjada	Leite	logurte c/ Frutos Vermelhos, Manga e Granola	Leite
	Espelta	Pão de Cereais c/ Cream Cheese	Panqueca de Aveia e Banana + Mel		Tortitas de Milho c/ Babybel e Palitos Cenoura
Valor Energético (Kcal)	136,4	117,95	163,45	126,56	150,98
Proteínas (gr)	7,91	3,31	10,65	5,3	7,83
Lípidos (gr)	2,54	0,67	4,7	4,19	3,63
Hidratos de Carbono (gr)	19,44	26,41	19,34	16,08	21,63

* alternadamente de banana/cacau, cenoura, pera ou maçã/canela

O pão poderá ser servido c/ 1 fatia de queijo, 5gr de manteiga, 10gr mel ou 10 gr doce sem açúcar Bio (doses aconselhadas)

	Dose por Faixa Etária		Alergénios	
	Pré-Esc.	1.º Ciclo	 s/ lactose:	 s/ glúten:
Pão	1 un	1 un	✓	
Cereais	40 gr	45 gr	✓	
Granola	40 gr	45 gr	✓	✓
Leite / Batido	150ml	200ml		✓
logurte	125ml	125ml		✓
Bolo	1 fatia	1 fatia		
Crackers de Água e Sal	3un / 10 gr	3un / 10 gr		
Fruta em Peça	70 a 100 gr	70 a 100 gr	✓	✓
Palitos de Cenoura / Pepino	50gr	50gr	✓	✓
Leite s/ Lactose / Bebida Aveia	150ml	200ml	✓	✓

* apenas para intolerantes

Data de Alteração: 30/08/2022