

LANCHES

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA 01 A 05
DE ABRIL



Elaborado pelas nutricionistas:
Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA - FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME



| Prot. (g) | H.C. (g) | Lip. (g) | VE (kcal) |
|-----------|----------|----------|-----------|
| 9,2 | 23,5 | 6,2 | 188 |

TERÇA - FEIRA

IOGURTE NATURAL OU DE AROMAS S/ADIÇÃO DE AÇÚCAR COM ARROZ PUFF E FRUTA



| | | | |
|-----|------|-----|-----|
| 9,6 | 50,3 | 1,4 | 252 |
|-----|------|-----|-----|

QUARTA – FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM QUEIJO FLAMENGO



| | | | |
|------|------|-----|-----|
| 13,1 | 23,6 | 5,2 | 194 |
|------|------|-----|-----|

QUINTA – FEIRA

IOGURTE NATURAL OU DE AROMA S/ADIÇÃO DE AÇUCAR COM PÃO COM CREME VEGETAL



| | | | |
|-----|------|-----|-----|
| 8,0 | 19,9 | 4,9 | 156 |
|-----|------|-----|-----|

SEXTA – FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE



| | | | |
|------|------|-----|-----|
| 13,1 | 23,6 | 5,2 | 194 |
|------|------|-----|-----|

*EM DIAS DE LEITE BRANCO: OPÇÃO DE LEITE COM ADIÇÃO MINIMA DE CHOCOLATE EM PÓ

ALERGÉNIOS



Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes híbridizadas) e produtos à base destes cereais



Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)



Soja e produtos à base de soja



Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo



Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros



Amendoins e produtos à base de amendoins



Ovos e produtos à base de ovos



Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

LANCHES

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA 08 A 12
DE ABRIL



Elaborado pelas nutricionistas:
Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA - FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM COMPOTA 100% MORANGO



| Prot. (g) | H.C. (g) | Lip. (g) | VE (kcal) |
|-----------|----------|----------|-----------|
| 7,6 | 45,4 | 10,2 | 316 |

TERÇA - FEIRA

IOGURTE NATURAL OU DE AROMAS S/ADIÇÃO DE
AÇÚCAR COM AVEIA E FRUTA



| | | | |
|------|------|-----|-----|
| 10,1 | 40,6 | 1,9 | 219 |
|------|------|-----|-----|

QUARTA – FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM QUEIJO FLAMENGO



| | | | |
|------|------|-----|-----|
| 13,1 | 23,6 | 5,2 | 194 |
|------|------|-----|-----|

QUINTA – FEIRA

IOGURTE NATURAL OU DE AROMAS S/ADIÇÃO DE AÇÚCAR COM PÃO
DE MISTURA COM QUEIJO CREME



| | | | |
|-----|------|-----|-----|
| 8,4 | 20,2 | 3,3 | 146 |
|-----|------|-----|-----|

SEXTA – FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE



| | | | |
|------|------|-----|-----|
| 13,1 | 23,6 | 5,2 | 194 |
|------|------|-----|-----|

*EM DIAS DE LEITE BRANCO: OPÇÃO DE LEITE COM ADIÇÃO MINIMA DE CHOCOLATE EM PÓ

ALERGÉNIOS



Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais



Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)



Soja e produtos à base de soja



Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo



Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros



Amendoins e produtos à base de amendoins



Ovos e produtos à base de ovos



Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

LANCHES

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA 15 A 19
DE ABRIL



Elaborado pelas nutricionistas:
Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA - FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM QUEIJO FLAMENGO



| Prot. (g) | H.C. (g) | Lip. (g) | VE (kcal) |
|-----------|----------|----------|-----------|
| 13,1 | 23,6 | 5,2 | 194 |

TERÇA - FEIRA

IOGURTE NATURAL OU DE AROMAS S/ADIÇÃO DE AÇÚCAR COM CORN
FLAKES E FRUTA



| | | | |
|-----|------|-----|-----|
| 9,8 | 52,6 | 1,0 | 259 |
|-----|------|-----|-----|

QUARTA – FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE



| | | | |
|------|------|-----|-----|
| 13,1 | 23,6 | 5,2 | 194 |
|------|------|-----|-----|

QUINTA – FEIRA

IOGURTE NATURAL OU DE AROMA S/ADIÇÃO DE AÇÚCAR COM PÃO COM
CREME VEGETAL



| | | | |
|-----|------|-----|-----|
| 8,0 | 19,9 | 4,9 | 156 |
|-----|------|-----|-----|

SEXTA – FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME



| | | | |
|-----|------|-----|-----|
| 9,2 | 23,5 | 6,2 | 188 |
|-----|------|-----|-----|

*EM DIAS DE LEITE BRANCO: OPÇÃO DE LEITE COM ADIÇÃO MINIMA DE CHOCOLATE EM PÓ

ALERGÉNIOS



Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais



Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)



Soja e produtos à base de soja



Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo



Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros



Amendoins e produtos à base de amendoins



Ovos e produtos à base de ovos



Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

LANCHES

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

22 A 26 DE

ABRIL



Elaborado pelas nutricionistas:
Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA - FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL



| Prot. (g) | H.C. (g) | Lip. (g) | VE (kcal) |
|-----------|----------|----------|-----------|
| 8,8 | 23,2 | 7,8 | 198 |

TERÇA - FEIRA

IOGURTE NATURAL OU DE AROMAS S/ADIÇÃO DE AÇÚCAR COM TRIGO PUFF E FRUTA



| | | | |
|------|------|-----|-----|
| 11,6 | 47,7 | 1,4 | 254 |
|------|------|-----|-----|

QUARTA – FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME



| | | | |
|-----|------|-----|-----|
| 9,2 | 23,5 | 6,2 | 188 |
|-----|------|-----|-----|

QUINTA – FEIRA

FERIADO

SEXTA – FEIRA

IOGURTE NATURAL OU DE AROMAS S/ADIÇÃO DE AÇÚCAR COM PÃO DE MISTURA COM QUEIJO FLAMENGO



| | | | |
|------|------|-----|-----|
| 13,1 | 23,6 | 5,2 | 194 |
|------|------|-----|-----|

*EM DIAS DE LEITE BRANCO: OPÇÃO DE LEITE COM ADIÇÃO MINIMA DE CHOCOLATE EM PÓ

ALERGÉNIOS



Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais



Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)



Soja e produtos à base de soja



Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo



Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros



Amendoins e produtos à base de amendoins



Ovos e produtos à base de ovos



Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

LANCHES

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

29 DE ABRIL A 03
DE MAIO



Elaborado pelas nutricionistas:
Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA - FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE



| Prot. (g) | H.C. (g) | Lip. (g) | VE (kcal) |
|-----------|----------|----------|-----------|
| 13,1 | 23,6 | 5,2 | 194 |

TERÇA - FEIRA

IOGURTE NATURAL OU DE AROMAS S/ADIÇÃO DE AÇÚCAR COM
CORN FLAKES E FRUTA



| | | | |
|-----|------|-----|-----|
| 9,8 | 52,6 | 1,0 | 259 |
|-----|------|-----|-----|

QUARTA – FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM QUEIJO FLAMENGO



| | | | |
|------|------|-----|-----|
| 13,1 | 23,6 | 5,2 | 194 |
|------|------|-----|-----|

QUINTA – FEIRA

IOGURTE NATURAL OU DE AROMA S/ADIÇÃO DE AÇUCAR COM PÃO COM
CREME VEGETAL



| | | | |
|-----|------|-----|-----|
| 8,0 | 19,9 | 4,9 | 156 |
|-----|------|-----|-----|

SEXTA – FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME



| | | | |
|-----|------|-----|-----|
| 9,2 | 23,5 | 6,2 | 188 |
|-----|------|-----|-----|

*EM DIAS DE LEITE BRANCO: OPÇÃO DE LEITE COM ADIÇÃO MINIMA DE CHOCOLATE EM PÓ

ALERGÉNIOS



Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais



Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)



Soja e produtos à base de soja



Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo



Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros



Amendoins e produtos à base de amendoins



Ovos e produtos à base de ovos



Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.