

# LANCHES

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

06 A 10 DE

MARÇO



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

## SEGUNDA - FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME



## TERÇA - FEIRA

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



## QUARTA - FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE



## QUINTA - FEIRA

IOGURTE NATURAL OU DE AROMA COM BOLACHA TORRADA E FRUTA



## SEXTA - FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL



\*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

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
9,2	23,5	6,2	188
9,6	50,3	1,4	252
13,1	23,6	5,2	194
9,2	45,4	4,3	256
8,8	23,2	7,8	198

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

# LANCHES

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

13 A 17 DE

MARÇO



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

## SEGUNDA - FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM QUEIJO FLAMENGO



## TERÇA - FEIRA

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



## QUARTA – FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL



## QUINTA – FEIRA

IOGURTE NATURAL OU DE AROMA COM PÃO COM QUEIJO



## SEXTA – FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE



\*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

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
13,1	23,6	5,2	194
9,8	52,6	1,0	259
8,8	23,2	7,8	198
12,3	20,3	2,3	152
13,1	23,6	5,2	194

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

# LANCHES

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

20 A 24 DE

MARÇO



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

## SEGUNDA - FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME



## TERÇA - FEIRA

IOGURTE NATURAL S/ADIÇÃO DE AÇÚCAR COM AVEIA E FRUTA



## QUARTA - FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE



## QUINTA - FEIRA

IOGURTE NATURAL OU DE AROMA COM PÃO COM CREME VEGETAL



## SEXTA - FEIRA

SUMO COM PÃO DE MISTURA E QUEIJO FIAMBRE



## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
9,2	23,5	6,2	188
10,1	40,6	1,9	219
13,1	23,6	5,2	194
8,0	19,9	4,9	156
6,5	27,3	2,0	157

\*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

27 A 31 DE

MARÇO



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

## SEGUNDA - FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL



## TERÇA - FEIRA

IOGURTE NATURAL S/ADIÇÃO DE AÇÚCAR COM FLOCOS DE CEVADA E FRUTA



## QUARTA - FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM QUEIJO FLAMENGO



## QUINTA - FEIRA

IOGURTE NATURAL OU DE AROMA COM PÃO COM FIAMBRE



## SEXTA - FEIRA

LEITE BRANCO COM BOLO DE LARANJA



## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
8,8	23,2	7,8	198
9,8	46,3	1,1	246
13,1	23,6	5,2	194
12,3	20,3	2,3	152
14,0	53,8	7,1	338

\*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.