

LANCHES

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

01 A 05 DE

AGOSTO



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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA - FEIRA

LEITE BRANCO E 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 AROMA 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 S/ ADIÇÃO DE AÇÚCAR COM PÃO DE MISTURA COM MARMELADA



8,8	26,6	3,6	175
-----	------	-----	-----

SEXTA – FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL



8,8	23,2	7,8	198
-----	------	-----	-----

*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

08 A 12 DE

AGOSTO



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

SEGUNDA - FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM COMPOTA 100%



Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
8,8	26,2	3,6	172

TERÇA - FEIRA

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



9,8	46,3	1,1	246
-----	------	-----	-----

QUARTA - FEIRA

LEITE BRANCO COM PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME



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

QUINTA - FEIRA

IOGURTE NATURAL OU DE AROMA COM PÃO COM CREME VEGETAL



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

SEXTA - FEIRA

LEITE BRANCO 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.