

snacks - Escola Alemã do Estoril

1ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Snack Manhã	Fruta	Palitos de Cenoura	Fruta	Palitos de Pepino	Fruta
	Pão Alfarroba	Pão Mistura	Pão Alfarroba	Pão Mistura	Pão Alfarroba
Valor Energético (Kcal)	230,665	175,52	230,665	174,94	230,665
Proteínas (gr)	3,48	2,9	3,48	3,14	3,48
Lípidos (gr)	9,01	8,62	9,01	8,8	9,01
Hidratos de Carbono (gr)	33,995	21,15	33,995	20,34	33,995
Snack Tarde	Granola	Pão Alfarroba	Bolacha de Milho/Arroz	Bolo*	Pão Mistura
	logurte Natural	Leite	Batido Banana Morango / Manga	Infusão c/ Fruta	Leite
Valor Energético (Kcal)	232,43	209,85	169,9	208,55	197,81
Proteínas (gr)	10,31	5,29	6,35	2,66	4,7
Lípidos (gr)	7,44	9,54	2,76	6,17	9,58
Hidratos de Carbono (gr)	29,34	25,41	29,91	33,13	22,77

2ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Snack Manhã	Fruta	Palitos de Cenoura	Fruta	Palitos Pimento Vermelho	Fruta
	Pão Alfarroba	Pão Mistura	Pão Alfarroba	Pão Mistura	Pão Alfarroba
Valor Energético (Kcal)	230,665	175,52	230,665	176,31	230,665
Proteínas (gr)	3,48	2,81	3,48	2,96	3,48
Lípidos (gr)	9,01	8,62	9,01	8,71	9,01
Hidratos de Carbono (gr)	33,995	20,49	33,995	20,235	33,995
Snack Tarde	Cereais	Pão Alfarroba	logurte c/ Puré Maçã	Bola c/ Tomate e Pesto	Pão Mistura
	Copo de Leite	Leite	Espelta Tufada	Infusão c/ Fruta	Leite
Valor Energético (Kcal)	197,3	209,85	155,9	149,61	197,81
Proteínas (gr)	4,82	5,29	7,91	6	4,7
Lípidos (gr)	1,37	9,54	2,54	4,24	9,58
Hidratos de Carbono (gr)	40,74	25,41	23,94	21,2	22,77

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

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

	Dose por Faixa Etária		Alergénios	
	Pré-Esc.	1.ª 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		✓
Infusões c/ fruta	150 ml	200 ml		
Bolo/Bola	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: 27/08/2021