

## snacks - Escola Alemã de Lisboa

1ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Snack Manhã</b>	<b>Fruta</b>	<b>Palitos de Cenoura</b>	<b>Fruta</b>	<b>Palitos de Pepino</b>	<b>Fruta</b>
Valor Energético (Kcal)	48,915	2,905	48,915	2,615	48,915
Proteínas (gr)	0,17	0,09	0,17	0,21	0,17
Lípidos (gr)	0,43	0	0,43	0,09	0,43
Hidratos de Carbono (gr)	11,525	0,66	11,525	0,255	11,525
<b>Snack Tarde</b>	<b>Granola</b>	<b>Pão Alfarroba</b>	<b>Bolacha de Milho/Arroz</b>	<b>Bolo*</b>	<b>Pão Mistura</b>
	<b>logurte Natural</b>	<b>Leite</b>	<b>Batido Banana Morango / Manga</b>	<b>Infusão c/ Fruta</b>	<b>Leite</b>
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
<b>Snack Manhã</b>	<b>Fruta</b>	<b>Palitos de Cenoura</b>	<b>Fruta</b>	<b>Palitos Pimento Vermelho</b>	<b>Fruta</b>
Valor Energético (Kcal)	48,915	2,905	48,915	3,3	48,915
Proteínas (gr)	0,17	0,09	0,17	0,24	0,17
Lípidos (gr)	0,43	0	0,43	0,09	0,43
Hidratos de Carbono (gr)	11,525	0,66	11,525	0,405	11,525
<b>Snack Tarde</b>	<b>Cereais</b>	<b>Pão Alfarroba</b>	<b>logurte c/ Puré Maçã</b>	<b>Bola c/ Tomate e Pesto</b>	<b>Pão Mistura</b>
	<b>Copo de Leite</b>	<b>Leite</b>	<b>Espelta Tufada</b>	<b>Infusão c/ Fruta</b>	<b>Leite</b>
Valor Energético (Kcal)	197,3	209,85	155,9	149,61	197,81
Proteínas (gr)	4,82	5,29	7,91	6,06	4,7
Lípidos (gr)	1,37	9,54	2,54	12,44	9,58
Hidratos de Carbono (gr)	40,74	25,41	23,94	21,27	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.º Ciclo	s/ lactose:	s/ glúten:
<b>Pão</b>	1 un	1 un	✓	
<b>Cereais</b>	40 gr	45 gr	✓	
<b>Granola</b>	40 gr	45 gr	✓	✓
<b>Leite / Batido</b>	150ml	200ml		✓
<b>logurte</b>	125ml	125ml		✓
<b>Infusões c/ fruta</b>	150 ml	200 ml		
<b>Bolo/Bola</b>	1 fatia	1 fatia		
<b>Crackers de Água e Sal</b>	3un / 10 gr	3un / 10 gr		
<b>Fruta em Peça</b>	70 a 100 gr	70 a 100 gr	✓	✓
<b>Palitos de Cenoura / Pepino</b>	50gr	50gr	✓	✓
<b>Leite s/ Lactose / Bebida Aveia</b>	150ml	200ml	✓	✓

\* apenas para intolerantes

Data de Alteração: 27/08/2021