

## snacks - Escola Alemã do Estoril

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>
	<b>Pão Alfarroba</b>	<b>Pão Mistura</b>	<b>Pão Alfarroba</b>	<b>Pão Mistura</b>	<b>Pão Alfarroba</b>
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
<b>Snack Tarde</b>	<b>Pão Vianinha</b>	<b>Pão Alfarroba</b>	<b>Bolacha de Milho/Arroz</b>	<b>Granola</b>	<b>Pão Mistura</b>
	<b>Leite</b>	<b>Leite</b>	<b>Batido Banana Morango / Manga</b>	<b>logurte Natural</b>	<b>Leite</b>
Valor Energético (Kcal)	201,13	275,43	169,9	232,43	263,39
Proteínas (gr)	9,85	9,91	6,35	10,31	9,32
Lípidos (gr)	3,58	11,78	2,76	7,44	11,82
Hidratos de Carbono (gr)	32,2	32,27	29,91	29,34	29,63

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>
	<b>Pão Alfarroba</b>	<b>Pão Mistura</b>	<b>Pão Alfarroba</b>	<b>Pão Mistura</b>	<b>Pão Alfarroba</b>
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
<b>Snack Tarde</b>	<b>Pão Vianinha</b>	<b>Pão Alfarroba</b>	<b>Cereais</b>	<b>Bolo*</b>	<b>Pão Mistura</b>
	<b>Leite</b>	<b>Leite</b>	<b>Copo de Leite</b>	<b>Laranjada / Limonada</b>	<b>Leite</b>
Valor Energético (Kcal)	201,13	275,43	282,38	235,61	263,39
Proteínas (gr)	9,85	9,91	9,44	2,78	9,32
Lípidos (gr)	3,58	11,78	3,61	6,17	11,82
Hidratos de Carbono (gr)	32,2	32,27	52,1	39,67	29,63

\* 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>Limonada / Laranjada</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: 01/03/2023