

snacks - Escola Alemã de Lisboa

1ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Snack Manhã	Fruta	Palitos de Cenoura	Fruta	Palitos de Pepino	Fruta
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
Snack Tarde	Pão Vianinha Leite	Pão Alfarroba Leite	Bolacha de Milho/Arroz Batido Banana Morango / Manga	Granola Iogurte Natural	Pão Mistura Leite
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
Snack Manhã	Fruta	Palitos de Cenoura	Fruta	Palitos Pimento Vermelho	Fruta
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
Snack Tarde	Pão Vianinha Leite	Pão Alfarroba Leite	Cereais Copo de Leite	Bolo* Laranjada / Limonada	Pão Mistura Leite
Valor Energético (Kcal)	201,13	275,43	282,38	235,61	263,39
Proteínas (gr)	9,85	9,91	9,44	2,84	9,32
Lípidos (gr)	3,58	11,78	3,61	14,37	11,82
Hidratos de Carbono (gr)	32,2	32,27	52,1	39,74	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:
Pão	1 un	1 un	✓	
Cereais	40 gr	45 gr	✓	
Granola	40 gr	45 gr	✓	✓
Leite / Batido	150ml	200ml		✓
Iogurte	125ml	125ml		✓
Limonada / Laranjada	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: 01/03/2023