

## snacks - Escola Alemã

1ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Snack Manhã</b>	Fruta   Palitos Pimento	Fruta   Palitos de Cenoura	Fruta   Palitos Pepino	Fruta   Palitos de Cenoura	Fruta   Palitos Pimento
Valor Energético (Kcal)	48,915   3,3	48,915   2,905	48,915   2,615	48,915   2,905	48,915   3,3
Proteínas (gr)	0,17   0,24	0,17   0,09	0,17   0,21	0,17   0,09	0,17   0,24
Lípidos (gr)	0,43   0,09	0,43   0	0,43   0,09	0,43   0	0,43   0,09
Hidratos de Carbono (gr)	11,525   0,405	11,525   0,66	11,525   0,255	11,525   0,66	11,525   0,405
<b>Snack Tarde</b>	Pão Vianinha c/ queijo Laranjada	Granola logurte Natural	Bolacha de Milho Batido Banana Morango	Bolo de Laranja Chá frio de Limão	Pão de Alfarroba c/ Doce Leite
Valor Energético (Kcal)	140,25	306,73	169,9	203,1	167,98
Proteínas (gr)	3,49	10,37	6,35	2,55	6,66
Lípidos (gr)	0,46	15,64	2,76	6,09	11,4
Hidratos de Carbono (gr)	30	29,41	29,91	32,16	9,87

2ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Snack Manhã</b>	Fruta   Palitos Pimento	Fruta   Palitos de Cenoura	Fruta   Palitos Pepino	Fruta   Palitos de Cenoura	Fruta   Palitos Pimento
Valor Energético (Kcal)	48,915   3,3	48,915   2,905	48,915   2,615	48,915   2,905	48,915   3,3
Proteínas (gr)	0,17   0,24	0,17   0,09	0,17   0,21	0,17   0,09	0,17   0,24
Lípidos (gr)	0,43   0,09	0,43   0	0,43   0,09	0,43   0	0,43   0,09
Hidratos de Carbono (gr)	11,525   0,405	11,525   0,66	11,525   0,255	11,525   0,66	11,525   0,405
<b>Snack Tarde</b>	Pão Integral c/ Mel Leite	Cereais Leite	Bolacha de Arroz Batido Manga	Bolo de Banana Laranjada	Pão Sementes c/ Queijo Creme Ovo Cozido
Valor Energético (Kcal)	201,13	337,18	189,4	235,61	167,98
Proteínas (gr)	9,85	9,5	6,35	2,84	6,66
Lípidos (gr)	3,58	11,81	2,76	14,37	11,4
Hidratos de Carbono (gr)	32,2	47,67	34,41	39,74	9,87

\* Nos Snacks da manhã haverá sempre opção de 40% de legumes (pepino, cenoura ou pimento vermelho) /60% fruta

	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: 19/02/2024