

Snacks - Escola Alemã

1ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Snack Manhã	Fruta	Palitos de Cenoura e Humus	Fruta	Palitos de Pimentos	Fruta
Valor Energético (Kcal)	69	21	69	27	69
Proteínas (gr)	0,65	0,66	0,65	1,6	0,65
Lípidos (gr)	0,4	0,4	0,4	0,6	0,4
Hidratos de Carbono (gr)	14,08	2,92	14,08	2,7	14,08
Snack Tarde	Pão de Mistura com Doce Leite	Pêra Assada com iogurte e Muesli	Bolacha de Milho Batido Banana Morango	iogurte Natural com frutos Vermelhos e Muesli	Bolo de Banana e Coco Chá Frio
Valor Energético (Kcal)	211 47	91	382 59	94	330
Proteínas (gr)	5,64 3,3	3,48	8,2 2,51	3,81	6,13
Lípidos (gr)	0,9 1,6	23,55	2,9 1,14	26,19	18,52
Hidratos de Carbono (gr)	44,14 4,9	8,33	78,9 8,97	8,33	33,01

2ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Snack Manhã	Palitos Pimento	Fruta	Palitos Pepino	Fruta	Palitos Cenoura e hummus
Valor Energético (Kcal)	27	69	19	69	21
Proteínas (gr)	1,6	0,65	1,43	0,65	0,66
Lípidos (gr)	0,6	0,4	0,61	0,4	0,4
Hidratos de Carbono (gr)	2,7	14,08	1,74	14,08	2,92
Snack Tarde	Pão de Sementes com Mel e Ovo Cozido Leite	Crumbel de Banana Assada com iogurte Natural e Muesli	Bolo de iogurte com Maçã Leite	Aveia Adormecida com fruta da Época	Pão de Mistura com Manteiga Batido de Manga
Valor Energético (Kcal)	358 149 47	106	382 47	114	237
Proteínas (gr)	11,03 13 3,3	3,82	5,77 3,3	2,78	5,62
Lípidos (gr)	4,74 10,8 1,6	23,55	29,68 1,6	2,74	4,79
Hidratos de Carbono (gr)	65,81 0 4,9	11,64	33,06 4,9	16,72	41,84

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

Data de Alteração: 19/02/2024