

Snacks – Escola Alemã

1ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Snack Manhã	Fruta	Palitos de Cenoura e Humus	Fruta	Palitos de Pimentos	Fruta
Snack Tarde	Pão de Mistura com Doce (*)	Iogurte c/ Granola Pão (*)	Bolacha de Milho (*)	Bolo de Banana e Coco	Pão de Mistura com Queijo (*)
	Leite		Ovo Cozido Batido (1)	Pão (*) Laranjada	

2ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Snack Manhã	Palitos Pimento	Fruta	Palitos Pepino	Fruta	Palitos Cenoura e hummus
Snack Tarde	Pão de sementes com Doce (*)	Iogurte Natural com frutos vermelhos Pão (*)	Cereais com leite Pão (*)	Bolo de Iogurte com Maçã	Pão de Mistura com Manteiga (*)
	Leite			Pão (*) Limonada	

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

(*) O pão poderá ser servido c/ 1 fatia de queijo, 10gr de manteiga/manteiga s/ lactose ou 10 gr doce (doses aconselhadas)

Nos dias de Leite será disponibilizada Bebida Vegetal e s/ Lactose para os alunos com intolerância alimentar

Nos dias de Iogurte será disponibilizado Iogurte Vegetal e S/ Lactose para os alunos com intolerância alimentar

(1) Alternadamente Manga ou Banana com Morango e bebida vegetal de Aveia

Data de Alteração: 17/10/2025