



Plano de Lanches - JI / EB

SEMANA 1

		Alergénios	
2ª Feira	LANCHE	logurte líquido	7
		Bolinha de centeio com manteiga	1,3,6,7,12
		Fruta da época	
3ª Feira	LANCHE	Sumo 100% fruta	
		Pão de mistura com marmelada	1,3,4,5,6,7,8,11,12,13
		Triângulo de queijo	3,7
4ª Feira	LANCHE	logurte líquido	7
		Bolinha de centeio com queijo creme	1,3,6,7,12
		Fruta da época	
5ª Feira	LANCHE	Sumo 100% fruta	
		Pão mistura com manteiga	1,3,4,5,6,7,8,11,12,13
		Palitos de Cenoura	
6ª Feira	LANCHE	logurte líquido	7
		Pão-de-leite com queijo	1,3,7
		Fruta da época	

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Plano de Lanches - JI / EB

SEMANA 2

		Alergénios	
2ª Feira	LANCHE	logurte líquido	7
		Bolinha de centeio com manteiga	1,3,6,7,12
		Fruta da época	
3ª Feira	LANCHE	Sumo 100% fruta	
		Pão de mistura com doce	1,2,3,4,5,6,7,8,11,12,13
		Triângulo de queijo	3,7
4ª Feira	LANCHE	logurte líquido	7
		Bolinha de centeio com queijo creme	1,3,6,7,12
		Fruta da época	
5ª Feira	LANCHE	Sumo 100% fruta	
		Pão mistura com manteiga	1,3,4,5,6,7,8,11,12,13
		Palitos de Cenoura	
6ª Feira	LANCHE	logurte líquido	7
		Croissant de Brioche com queijo	1,3,7
		Fruta da época	

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas