

## Semana de 8 a 12 de janeiro de 2018



### Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Lanche da manhã	Leite + Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche da tarde	logurte + bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2
<b>Terça</b>									
Lanche da manhã	Leite + Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche da tarde	Pão com queijo + fruta <sup>1,3,7</sup>	704	168	6,5	3,4	24,6	8,5	2,8	0,6
<b>Quarta</b>									
Lanche da manhã	Leite + bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche da tarde	Leite + Pão com queijo <sup>1,3,7</sup>	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0
<b>Quinta</b>									
Lanche da manhã	Leite + Pão com banana <sup>1,7</sup> *	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche da tarde	logurte + Cereais <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2
<b>Sexta</b>									
Lanche da manhã	Pão de leite com queijo + sumo	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche da tarde	Leite + Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

\* Pode sofrer alterações, consoante a banana esteja ou não madura.