

Semana de 15 a 19 de janeiro de 2018



Lanche

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

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