

## Semana de 9 a 13 de outubro de 2017

### Lanche



<b>Segunda</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche da manhã	Cereais com leite <sup>1,7,8</sup>	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche da tarde	Pão com manteiga + fruta <sup>1,7</sup>	704	168	6,5	3,4	24,6	8,5	2,8	0,6
<b>Quarta</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche da manhã	Leite + Pão com queijo <sup>1,3,7</sup>	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche da tarde	Bolachas + fruta <sup>7</sup>	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0
<b>Quinta</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 + 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>Sexta</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche da manhã	Leite + Pão com queijo <sup>1,3,7</sup>	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche da tarde	Leite com 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