Semana de 13 a 17 de novembro de 2017
Lanche

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche da manhã	Cereais com leite[1,7,8]	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche da tarde	Pão com manteiga + fruta[1,7]	704	168	6,5	3,4	24,6	8,5	2,8	0,6

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche da manhã	Leite + Pão com queijo[1,3,7]	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche da tarde	Bolachas + fruta[7]	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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 + bolachas[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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche da manhã	Leite + Pão com queijo[1,3,7]	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3