

EMENTA DE LANCHES

Ano letivo 2021/2022

	<u>manhã</u>	<u>tarde</u>
SEGUNDA-FEIRA	1 pão de mistura com creme vegetal + 1 iogurte sólido de aroma	1 pão de mistura com marmelada ou doce de morango + 1 leite simples meio-gordo
TERÇA-FEIRA	1 pão de mistura com fiambre + 1 néctar ou sumo de fruta 100%	1 pão de mistura com creme vegetal + 1 iogurte líquido de aroma
QUARTA-FEIRA	1 pão de mistura com marmelada + 1 leite simples meio-gordo	1 pão de mistura com fiambre + 1 néctar ou sumo de fruta 100%
QUINTA-FEIRA	1 pão de mistura com queijo + 1 peça de fruta	1 pão de mistura com creme vegetal + 1 iogurte sólido de aroma
SEXTA-FEIRA	1 pão de mistura com creme vegetal + 1 iogurte líquido de aroma	1 pão de mistura com queijo + 1 peça de fruta