

Mapa de Lanches de 3 a 28 de outubro de 2022

	3 a 7 de outubro	10 a 14 de outubro	17 a 21 de outubro	24 a 28 de outubro
	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
SEGUNDA	200ml de leite com cevada + Torradas com manteiga	1 logurte sólido de aroma + 1 Pão de mistura com fiambre	200ml de leite simples + 1 Pão com marmelada	1 logurte sólido de aroma + 1 Pão de mistura com manteiga
TERÇA	1 logurte sólido de aroma + 1 Pão de mistura com manteiga	200ml de leite simples + 1 Pão de leite com manteiga	1 logurte sólido de aroma + 1 Pão de mistura com queijo	200ml de leite com cevada + 1 pão de mistura com marmelada
QUARTA	FERIADO	200ml de leite com cevada + Torradas com manteiga	200ml de leite com cevada + 1 Pão de mistura com manteiga	1 logurte sólido de aroma + Torradas com manteiga
QUINTA	1 logurte sólido de aroma + 1 Pão de mistura com queijo	1 logurte sólido de aroma + 5 bolachas maria	1 logurte sólido de aroma + 1 pão de leite com manteiga	200ml de leite simples + 1 Pão de mistura com manteiga
SEXTA	200ml de leite simples com cereais (Estrelitas)	200ml de leite simples + 1 Pão de mistura com doce	200ml de leite com cevada + Torradas com manteiga	1 logurte sólido de aroma + 1 Pão de mistura com queijo

Nutricionista