**EMENTA DE PRIMAVERA/VERÃO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2ªFEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| * 1 bolinha de pão escuro * 1 fatia de queijo * 7-10 cerejas | * 1 nectarina * 250ml de leite meio-gordo * 3 colheres de sopa de flocos de aveia | * 1 iogurte líquido de aroma * 3-4 bolachas de água e sal * 7 morangos | * 1 sandes de pão de cereais com alface e tomate * 1 iogurte natural * 1 fatia de melancia | * 250ml de leite meio-gordo * 4 bolachas maria * 1 banana |

**EMENTA DE OUTONO/INVERNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2ªFEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| * 1 iogurte sólido magro de aroma * 2 colheres de sopa de chia * 1 maçã com casca | * 250ml de leite meio-gordo * 1 pão de cereais recheado com 2 fatias de abacate | * 1 iogurte líquido de aroma * 1 laranja * 3 bolachas maria | * 1 bolinha de pão de beterraba * 2 fatias de queijo fresco * 2-3 figos secos | * 1 iogurte sólido natural * 1 pêra * 3 bolachas de arroz |