|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lanches/ Dias da Semana | ***Segunda-Feira*** | ***Terça-Feira*** | ***Quarta-Feira*** | ***Quinta-Feira*** | ***Sexta-Feira*** |
| **Lanche** **Outono/Inverno** | Batido: 1 Chávena de Leite meio-gordo (250 ml)Com 6 bolachas maria e ½ maçã (80g) e ½ banana (80g) | Mistura de 15g de amêndoas e/ou avelãs com 5 colheres de sopa de flocos de trigo com 1 iogurte naturalSalada de fruta: laranja (80g) e pêssego (80g) | ¼ de Queijo fresco (50g) com 4 tostas médias integrais com sumo natural de 1 laranja com cenoura | 1 +1/2 Iogurte sólido de aromas (200g) com 5 colheres de sopa de aveia tostada (35g) e 2 kiwis | 4 bolachas de água e sal retangulares com 2 fatias finas de queijo magro ( fazer um género de sandwich) com 1 pêra |
| **Lanche** **Primavera/Verão** | Morangos(160g) com 1 queijo babybel (20g) com 4 tostas médias integrais | 1 Iogurte líquido magro (180ml) com 1 pão de mistura com 1 fatia de fiambre e 2 rodelas de ananás | 1 pacote de leite (200ml) com 4 bolachas de aveia (40g), numa tupperware à parte 10 amoras e 10 mirtilos | 1 ovo médio cozido (55g) com 1 pão de centeio integral com 1 sumo natural de 1 pêssego pequeno (80g) e 1 maçã pequena (80g) | 100g de requeijão com 4 rodelas de tomate com oregãos com 1 pão de sementes acompanhado de infusão de camomila. |

***Plano de lanches***