|  |  |
| --- | --- |
| **5 EMENTAS****DE** **OUTONO / INVERNO** | Lanche1 – segunda-feira* 1 pacotinho de leite meio gordo
* 2 tostas com doce
* 5 castanhas assadas
 |
| Lanche 2 – terça-feira* 2 panquecas de banana
* 1 iogurte líquido magro com aroma
* 1 maçã
 | Lanche 3 – quarta-feira* 2 fatias de pão escuro com marmelada
* 1 pacotinho leite simples
* 1 pera
 |
| Lanche 4 – quinta-feira* 3 bolachas de milho
* 1 pacotinho de sumo
* 6 tiras de cenoura
 | Lanche 5 – sexta-feira* pão de sementes com fiambre
* 1 iogurte de aroma
* 2 kiwis
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **5 EMENTAS****DE** **PRIMAVERA / VERÃO** | Lanche1 – segunda-feira* 1 barrita de aveia com frutos secos e mel
* 1 iogurte líquido
* 6 cerejas
 |
| Lanche 2 – terça-feira* 2 panquecas de banana e aveia
* 1 pacotinho de sumo
* 1 pêssego
 | Lanche 3 – quarta-feira* 3 bolachinhas de aveia
* 1 pacotinho de leite simples
* 6 quadradinhos de melancia
 |
| Lanche 4 – quinta-feira* 2 fatias de pão escuro com manteiga de amendoim
* 1 iogurte de aroma
* 6 tomates cherry
 | Lanche 5 – sexta-feira* 1 pão com uma folha de alface, queijo e fiambre
* 1 pacotinho de leite simples
* 1 pêssego
 |