|  |  |
| --- | --- |
| **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 |