

## EMENTA DE LANCHES

### Ano letivo 2020/2021

	<u>manhã</u>	<u>tarde</u>
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	1 pão de mistura com creme vegetal + 1 iogurte sólido de aroma	1 pão de mistura com marmelada ou doce de morango + 1 leite simples meio-gordo
<b>TERÇA-FEIRA</b>	1 pão de mistura com fiambre + 1 néctar ou sumo de fruta 100%	1 pão de mistura com creme vegetal + 1 iogurte líquido de aroma
<b>QUARTA-FEIRA</b>	1 pão de mistura com marmelada + 1 leite simples meio-gordo	1 pão de mistura com fiambre + 1 néctar ou sumo de fruta 100%
<b>QUINTA-FEIRA</b>	1 pão de mistura com queijo + 1 peça de fruta	1 pão de mistura com creme vegetal + 1 iogurte sólido de aroma
<b>SEXTA-FEIRA</b>	1 pão de mistura com creme vegetal + 1 iogurte líquido de aroma	1 pão de mistura com queijo + 1 peça de fruta

## EMENTA DE LANCHES DA TARDE

### Ano letivo 2020/2021

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	1 pão de mistura com marmelada ou doce de morango + 1 leite simples meio-gordo
<b>TERÇA-FEIRA</b>	1 pão de mistura com creme vegetal + 1 iogurte líquido de aroma
<b>QUARTA-FEIRA</b>	1 pão de mistura com fiambre + 1 néctar ou sumo de fruta 100%
<b>QUINTA-FEIRA</b>	1 pão de mistura com creme vegetal + 1 iogurte sólido de aroma
<b>SEXTA-FEIRA</b>	1 pão de mistura com queijo + 1 peça de fruta