

REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ E LANCHES DA TARDE - PRÉ-ESCOLAR, 1º, 2º E 3º CICLO

DE 10 JANEIRO A 28 JANEIRO

2ªF		3ªF		4ªF		5ªF		6ªF	
Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde
logurte de aromas + Maçã	Copo de leite branco + Pão de mistura com fiambre de peru	Infusão de ervas + Pão de mistura com queijo	Taça de leite com cereais de milho, trigo e aveia com mel	logurte de aromas + Pera	Copo de leite branco + Vianinha com doce (com redução de açúcar)	Pão de mistura com fiambre de peru + Laranja	Copo de leite branco + Pão de centeio com creme vegetal	logurte de aromas + Bolacha torrada	Banana + Vianinha com queijo
2ªF		3ªF		4ªF		5ªF		6ªF	
Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde
Copo de leite branco + Banana	logurte de aromas + Pão de centeio com fiambre de peru	Infusão de ervas + Pão de mistura com queijo	Taça de leite com flocos de milho	logurte de aromas + Pera	Copo de leite branco + Pão de mistura com creme vegetal	Pão de mistura com fiambre de peru + Laranja	Copo de leite com chocolate (opcional) + Vianinha com creme vegetal	logurte de aromas + Bolacha maria	Puré de fruta + Pão de mistura com queijo
2ªF		3ªF		4ªF		5ªF		6ªF	
Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde
logurte de aromas + Maçã	Copo de leite branco + Pão de mistura com fiambre de peru	Infusão de ervas + Pão de mistura com queijo	Taça de leite com cereais de trigo e chocolate	logurte de aromas + Pera	Copo de leite branco + Vianinha com doce (com redução de açúcar)	Pão de mistura com fiambre de peru + Laranja	Copo de leite branco + Pão de centeio com creme vegetal	logurte de aromas + Bolacha torrada	Puré de fruta + Vianinha com queijo

Existem disponíveis opções de leite sem lactose e bebida vegetal.

REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ E LANCHES DA TARDE - PRÉ-ESCOLAR, 1º, 2º E 3º CICLO

DE 31 DE JANEIRO A 25 DE FEVEREIRO

2ºF		3ºF		4ºF		5ºF		6ºF	
Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde
logurte de aromas + Maçã	Copo de leite branco + Vianinha com fiambre de peru	Infusão de ervas + Pão de mistura com queijo	Taça de leite com flocos de milho	logurte de aromas + Pera	Copo de leite branco + Pão de centeio com creme vegetal	Pão de mistura com creme vegetal + Laranja	Copo de leite branco + Pão de Ló (caseiro)	logurte de aromas + Bolacha maria	Puré de fruta + Pão de mistura com queijo
2ºF		3ºF		4ºF		5ºF		6ºF	
Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde
logurte de aromas + Maçã	Copo de leite branco + Pão de mistura com fiambre de peru	Infusão de ervas + Pão de mistura com queijo	Taça de leite com cereais de milho, trigo e aveia com mel	logurte de aromas + Pera	Copo de leite branco + Vianinha com doce (com redução de açúcar)	Pão de mistura com fiambre de peru + Laranja	Copo de leite branco + Pão de centeio com creme vegetal	logurte de aromas + Bolacha torrada	Banana + Vianinha com queijo
2ºF		3ºF		4ºF		5ºF		6ºF	
Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde
Copo de leite branco + Banana	logurte de aromas + Pão de centeio com fiambre de peru	Infusão de ervas + Pão de mistura com queijo	Taça de leite com flocos de milho	logurte de aromas + Pera	Copo de leite branco + Pão de mistura com creme vegetal	Pão de mistura com fiambre de peru + Laranja	Copo de leite com chocolate (opcional) + Vianinha com creme vegetal	logurte de aromas + Bolacha maria	Puré de fruta + Pão de mistura com queijo
2ºF		3ºF		4ºF		5ºF		6ºF	
Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde	Manhã	Tarde
logurte de aromas + Maçã	Copo de leite branco + Pão de mistura com fiambre de peru	Infusão de ervas + Pão de mistura com queijo	Taça de leite com cereais de trigo e chocolate	logurte de aromas + Pera	Copo de leite branco + Vianinha com doce (com redução de açúcar)	Pão de mistura com fiambre de peru + Laranja	Copo de leite branco + Pão de centeio com creme vegetal	logurte de aromas + Bolacha torrada	Puré de fruta + Vianinha com queijo

Existem disponíveis opções de leite sem lactose e bebida vegetal.