



	Manhã	Kcal	Tarde	Kcal
2ª Feira	Bolachas Maria ou torrada + Fruta Variada	155	Sumo de laranja (100% de fruta) + pão tigre com fiambre de frango ou de peru	292
3ª Feira	Meio Pão com manteiga	141	logurte sólido natural não açucarado com puré de fruta + 2 colheres de sopa de flocos de aveia	224
4ª Feira	Bolacha de água e sal + 1 peça de fruta variada	158	Leite simples + cereais de milho sem açúcar	206
5ª Feira	Meio pão com queijo	133	logurte líquido ou iogurte sólido + 2 tostas integrais com doce sem açúcar + banana	261
6ª Feira	Tortilhas de milho + tiras de cenoura	123	Meio pão com manteiga + leite simples	302