**EMENTA DE PRIMAVERA/VERÃO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2ªFEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| * 1 bolinha de pão escuro
* 1 fatia de queijo
* 7-10 cerejas
 | * 1 nectarina
* 250ml de leite meio-gordo
* 3 colheres de sopa de flocos de aveia
 | * 1 iogurte líquido de aroma
* 3-4 bolachas de água e sal
* 7 morangos
 | * 1 sandes de pão de cereais com alface e tomate
* 1 iogurte natural
* 1 fatia de melancia
 | * 250ml de leite meio-gordo
* 4 bolachas maria
* 1 banana
 |

**EMENTA DE OUTONO/INVERNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2ªFEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| * 1 iogurte sólido magro de aroma
* 2 colheres de sopa de chia
* 1 maçã com casca
 | * 250ml de leite meio-gordo
* 1 pão de cereais recheado com 2 fatias de abacate
 | * 1 iogurte líquido de aroma
* 1 laranja
* 3 bolachas maria
 | * 1 bolinha de pão de beterraba
* 2 fatias de queijo fresco
* 2-3 figos secos
 | * 1 iogurte sólido natural
* 1 pêra
* 3 bolachas de arroz
 |