

Primavera/Verão

Dia da semana	Manhã		Tarde	
	Açúcar	Gordura	Açúcar	Gordura
Segunda-feira	6g	2g	15g	6g
Terça-feira	4,5g	6,5g	12g	0,8g
Quarta-feira	14g	3g	9g	4g
Quinta-feira	8g	0,4g	10g	3g
Sexta-feira	9g	3g	14g	14g

No lanche da tarde de sexta-feira, o valor referente aos lípidos é de 14g devido ao abacate ser um fruto rico em gorduras mono e polinsaturadas que contribuem para um bom rácio entre o colesterol LDL e HDL, assim como dos triglicerídeos.

Em todos os outros lanches que os valores de açúcar são entre 8g e 10g é devido à fruta presente no lanche, sendo assim o açúcar consumido na sua forma de frutose. Todas as frutas escolhidas vão de encontro à sazonalidade existente.

Outono/Inverno

Dia da semana	Manhã		Tarde	
	Açúcar	Gordura	Açúcar	Gordura
Segunda-feira	10g	1,5g	7g	9g
Terça-feira	11g	5,5g	12g	1g
Quarta-feira	6,5g	2,5g	13g	10g
Quinta-feira	10g	4g	0,2g	7g
Sexta-feira	0,5g	8g	13g	2g

De frisar de as 9g de gordura referentes ao lanche da tarde de segunda-feira advêm de ingredientes utilizados no bolo com o azeite, rico em gorduras mono e polinsaturadas que ajudam na regulação do colesterol e redução da concentração de triglicerídeos na corrente sanguínea.

Também no lanche da tarde de quarta-feira, o aumento dos valores tanto de açúcar como de gordura deve-se ao uso do mel como adoçante natural e fonte de vitaminas e uso de oleaginosas ricas em gorduras saudáveis para um crescimento e desenvolvimento favorável.