

EMENTA DE LANCHES PARA A SEMANA



C Â M A R A
M U N I C I P A L

LANCHE DA
MANHÃ

LANCHE DA
TARDE

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta



TRIPLA VENCEDORA

TODOS OS DIAS, OS MEUS LANCHES TÊM:

☐

Leite e Derivados

Leite ou iogurte ou queijo.

☐

Cereais e derivados

Pão de mistura ou integral ou flocos integrais (ex: flocos de aveia).

☐

Fruta ou vegetais (por exemplo, palitos de cenoura ou tomate)

Opte pela fruta e vegetais da época

