

Janeiro de 2019 - Lanches					
Semanas	1	2	3	4	5
2ª feira		Cereais com Leite	Yogurt com Fruta	Cereais com Leite	Cereais com Leite
3ª feira		Sandes de Queijo Flamengo e Chá de Tília	Sandes de Manteiga de Amendoim e Chá de Camomila	Sandes de Fiambre e Sumo de Fruta	Bolo de Cenoura com Chá de Fruta
4ª feira		Bolachas de Canela e Chá de Fruta	Bolo de Côco e Chá de Tília	Nestum com Mel	Sandes de Queijo Flamengo com Sumo de Fruta
5ª feira		Sandes de Fiambre com Sumo de Fruta	Sandes de Queijo Flamengo e Sumo de Fruta	Sandes de Compota de Pêra e Chá de Fruta	Yogurt com Fruta
6ª feira	Yogurt com fruta	Yogurt com Fruta	Cereais com Leite	Bolachas de Aveia e Passas e Chá de Tília	