


Almoço
Esmorzar
Lunch

ALMOÇO SAUDÁVEL

1ºA

AEJE
EB1 S. BERNARDO

- SANDUÍCHE OU SANDUÍCHE
(PERU, J.SERRANO, QUEIJO FRESCO...)



- FRUTAS E PRODUTOS HORTÍCOLAS
- NOZES.
- IOGURTE.



- SANDUÍCHE OU SANDUÍCHE DE LINGUIÇA GORDA
(MORTADELA, CHÓPED, SALAME...)



- BOLO.
- PIZZA.
- PETISCOS FRITOS.
- SUMOS AÇUCARADOS.



- PASTELARIA INDUSTRIAL.
- BOLACHAS.
- SEM ALMOÇO.



4

3

2

1

