

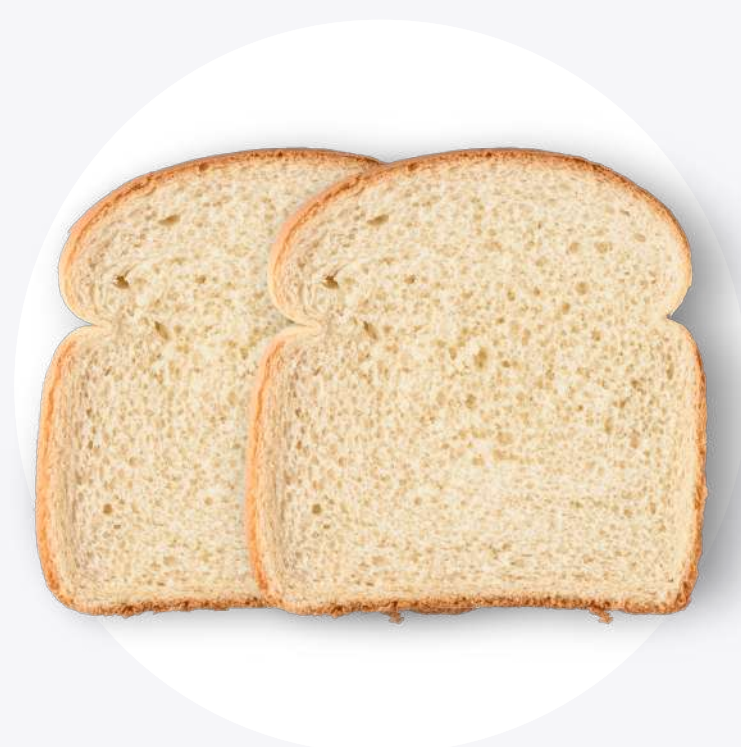
SUBSTITUTOS PARA O CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

CARBOIDRATOS



PÃO FRANCÊS

1 unidade



PÃO DE FORMA

2 fatias



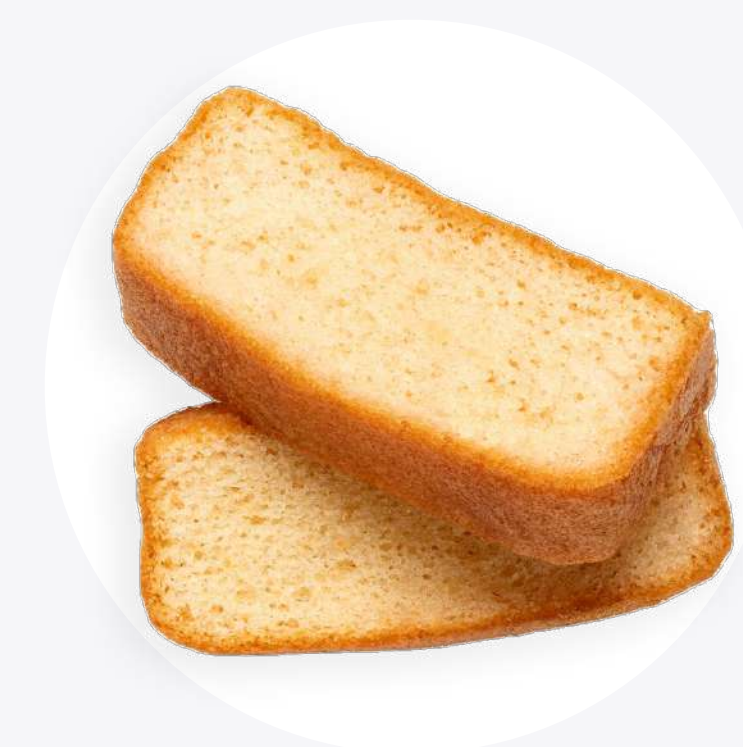
TORRADA

3 unidades



TAPIOCA

1 unidade



BOLO SIMPLES

1 fatia pequena



AVEIA EM FLOCOS

2,5 colheres de sopa



**PANQUECA OU
BOLO DE CANECA**

1 porção



BISCOITO DE ARROZ

4 unidades



GRANOLA

3 colheres de sopa



CEREAL DE MILHO

2 colheres de sobremesa

