

**Dicas de lanches**

As crianças e adolescentes usam muita energia para crescer, brincar e aprender. Todo esse combustível é obtido a partir de alimentos nutritivos. Os lanches complementam as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), evitando a fome e contribuindo para o fortalecimento da imunidade.

EVITE salgadinhos, amendoins, bolachas recheadas, lanches de fast food, refrigerantes, energético, balas, chicletes, pirulitos, pois são alimentos pouco nutritivos.

Cuidados básicos

A bolsa térmica é necessária para melhor conservação dos lanches. Devem higienizá-la diariamente com bucinha e detergente neutro, enxaguar com pano úmido e, após, passar álcool gel. **Não colocar o lanche dentro da mochila, junto com os cadernos e outros materiais (Risco de vazar e molhar/sujar).**

SUGESTÕES DE LANCHE

- 1 Fruta + suco natural e pão integral com creme de ricota e atum + alface e tomate;
- Pão integral com queijo, cenoura ralada e alface, 1 fruta + água de coco;
- 1 fruta picada com 1 iogurte + suco natural + 1 fatia de bolo caseiro
- Lanche natural (frango desfiado com ervas finas e creme de cottage) + 1 fruta + 1 suco natural;
- Pão francês com ovo mexido, 1 fruta + água de coco;
- Torta com legumes ou frango + suco natural + 1 fruta
- Lanche natural (atum com ervas finas e creme de cottage), 1 fruta + tomate cereja;
- Milho na manteiga e sal + suco natural + pão de forma com queijo, tomate e orégano;
- Pipoca + bolo caseiro + suco natural.

Atenciosamente,

Nutrição