



Dicas e orientações para o lanche

As crianças gastam 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, balas, chicletes, pirulitos, pois são alimentos pouco nutritivos.

CANTINA: é permitido o consumo de lanche na cantina apenas 1 vez por semana.

Cuidados básicos

A bolsa térmica é necessária para melhor conservação dos lanches. Deve ser higienizada diariamente com bucinha e detergente neutro, usar um pano úmido para enxaguar e, após, passar álcool gel.

Não colocar o lanche dentro da mochila, junto com os cadernos e outros materiais (Risco de vazar, molhar e sujar). Use o Gelo-k para manter a temperatura fria dos lanches, caso necessário.

SUGESTÕES DE LANCHE

- 1 fruta + suco (200ml) e ½ unidade de pão francês com creme de ricota;
- 1 fatia de pão de forma com queijo, cenoura ralada e alface, 1 fruta + água de coco;
- 1 fruta picada com 1 iogurte + 1 fatia de bolo caseiro;
- Lanche natural – 1 fatia de pão de forma (frango desfiado com ervas finas e creme de cottage) + 1 fruta + água;
- Biscoito salgado com geleia natural de frutas, 1 fruta + água de coco;
- Torta (massa integral) com legumes ou frango + suco (200ml) + 1 fruta;
- Cookie caseiro – 2 unidades + 1 fruta + tomate cereja;
- Milho cozido + suco (200ml) + 1 pão de leite com queijo;



DICA DO CORTE SEGURO PARA UVA, OVO DE CODORNA, TOMATE CEREJA CORTAR NA LONGITUDINAL.

Atenciosamente,

Nutrição

