



#Dicas

SCHOOL
4ALL
+ SUCESSO ESCOLAR
EM PONTE DE LIMA

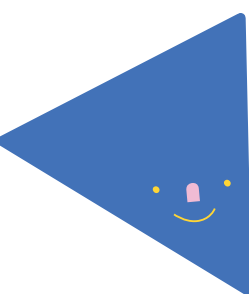
Ponte de Lima
Educa+

MUNICÍPIO PONTE DE LIMA
TERRA RICA DA HUMANIDADE

Lanches Saudáveis

OS PAIS DEVEM PREPARAR A LANCHEIRA QUE A CRIANÇA DEVE LEVAR PARA A ESCOLA.
ALGUMAS OPÇÕES SÃO:

- Frutas fáceis de transportar e que não estragam ou amassam com facilidade, como maçã, pêra, laranja, tangerina ou sumo de fruta natural;
- Pão ou torradas com 1 fatia de queijo, presunto de peru, de frango ou uma colher de café de geleia sem açúcar;
- Leite, iogurte líquido ou iogurte sólido para comer com colher;
- Frutos secas separados em pequenas embalagens, como uva passa, nozes, amêndoas, avelãs ou castanha-do-pará;
- Biscoito ou bolacha feita em casa, por ter menos gordura, açúcar, sal ou outros ingredientes que não sejam adequados à saúde infantil;
- Bolo simples, como o de laranja ou limão, sem cobertura ou recheio também pode ser uma opção saudável.





#Dicas

Exemplos

LANCHE 1

200 ml de leite meio-gordo simples (1 pacotinho) + ½ pão de centeio + 1 fatia de queijo magro + ½ maçã (1 maçã pequena)

LANCHE 2

1 monodose de fruta líquida + ½ pão de cereais + 1 fatia de queijo magro.

LANCHE 3

1 iogurte líquido + ½ pão integral + 1 fatia de queijo fresco + ½ pera (ou 1 pera pequena)

LANCHE 4

1 sumo "100%" fruta + ½ pão de cereais + 1 fatia de queijo magro

LANCHE 5

200 ml de leite meio-gordo simples (1 p200 ml de leite meio-gordo simples (1 pacotinho)
+ ½ pão de mistura
+ 1 clementina

LANCHE 6

1 iogurte sólido + ½ pão de mistura + 1 fatia de fiambre de aves + 1 banana pequena