



SUGESTÕES DE LANCHE ESCOLAR - COLÉGIO EQUIPE

SEMANA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª	Biscoito (tipo Cookie) Leite com Achocolatado	Banana Biscoito de Polvilho Iogurte de Morango	1 fatia de Bolo Suco de Laranja	Pêra Pãozinho com Manteiga Água de Coco	Fruta ou Suco (sugestão: melancia) + Opção escolhida pela criança
2ª	1 fatia de Bolo Suco de Morango	Maçã Pãozinho com Queijo Suco de Goiaba	Biscoito (tipo maizena ou amanteigado) Suco de Laranja com Mamão	Salada de Frutas Iogurte de Coco	Fruta ou Suco (sugestão: melão) + Opção escolhida pela criança
3ª	Sanduíche Natural (caseiro) Suco de Abacaxi	Pêssego Pão de Queijo Suco de Manga	Biscoito Polvilho Suco de Maracujá	Uvas Pãozinho com geleia (100% fruta) Leite Fermentado	Fruta ou Suco (sugestão: goiaba) + Opção escolhida pela criança
4ª	Pipoca estourada (sem óleo/manteiga) Suco de Acerola	Salada de Frutas Suco de Caju	Suco de Goiaba Biscoito (tipo Cookie)	Ameixa Biscoito (tipo maizena ou amanteigado) Iogurte de Morango	Fruta ou Suco (sugestão: manga) + Opção escolhida pela criança



SUGESTÕES DE LANCHE ESCOLAR - COLÉGIO EQUIPE

Observações:

- Estas são apenas algumas sugestões de lanche; sendo sua base uma fruta ou suco, um componente de carboidrato, proteína e lipídeo, sendo o último em menor quantidade;
- Dê preferência aos alimentos “in natura”;
- Sucos naturais e água de coco natural são as melhores opções;
- Em determinados sucos não há necessidade de adição de açúcar;
- Dê preferência a biscoitos poucos processados, sem adição de ingredientes transgênicos e com poucos conservantes e aditivos – leia o rótulo;
- Caso a criança não goste da fruta ou suco do dia, trocar por outro de sua preferência;
- Os sanduíches naturais podem ser decorados com alusão aos personagens que a criança goste;
- Os bolos podem vir cortados em formatos diferentes para estimular a alimentação da criança;
- A quantidade do lanche deverá ser estipulada pelos pais, de acordo com o costume da criança. Porém, é preciso ter cuidado com o exagero, uma vez que o excesso na quantidade do lanche pode causar frustração na criança por não conseguir comer tudo. Vamos evitar o desperdício!