

# Lanches Escolares

## A Lancheira Saudável e Segura



WWW.CM-ESTARREJA.PT



Guia de Educação Alimentar dirigido aos Encarregados de Educação

*Sr.(a) Encarregado(a) de educação, se o seu educando costuma levar o lanche para a escola, este Guia é para si!*

# Alimentação Saudável ao longo do Dia!

Concentração e desempenho escolar



Crescimento adequado e saudável



# Preparar em casa!



# Alimentos a incluir no Lanche



Energéticos

Reguladores

Construtores



Pão mistura  
Bolachas milho  
Tostas  
Cereais

Fruta  
Hortícolas

Leite simples  
Iogurte  
Queijo



# Alimentos a limitar

Para dias de  
Festa!



- Bolos
- Gelados
- Bolachas
- Chocolates e doces
- Pães de leite recheados

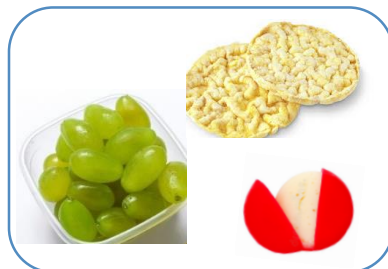
- Salgadinhos
- Batatas fritas
- Refrigerantes
- Leite achocolatado
- Croissants e folhados

# Exemplos de lanches

## Pré - Escolar



120ml Leite simples + 1 fatia de Pão com queijo fresco + Tangerina pequena



Tortitas milho mini + Uvas + 1 Queijinho



120ml Leite simples + Meio Pão de cereais com 1 fatia de queijo + Cenoura baby



1 logurte natural + Cereais de milho + Morangos



120ml Leite simples + Bolachas Marinheiras + Maçã



logurte natural + Tortitas milho mini + Banana



ESTARREJA  
MUNICÍPIO

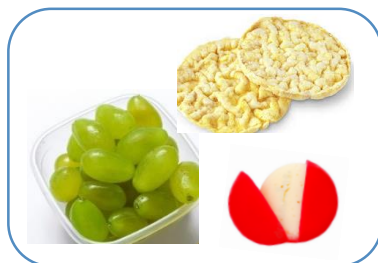


# Exemplos de lanches

## A partir do 1º Ciclo



logurte liquido + 1 fatia de Pão com queijo fresco + Tangerina



Tortitas milho mini + Uvas + Queijinho



Leite simples + Ameixa + Pão de cereais com 1 fatia de queijo



1 logurte natural + Cereais de milho + Morangos



Bolachas Marinheiras + Maçã + Leite simples



logurte Liquido + Banana + Tortitas milho mini



# Lancheira Segura



Utilize uma lancheira **impermeável** e que mantenha a **temperatura** do lanche segura, sobretudo os alimentos frios

Mantenha os alimentos **frios** no **frigorífico**, colocando na lancheira no próprio dia, **antes de sair** de casa

Alimentos **Quentes** e **Frios** devem ser embalados **separadamente**

**Embrulhe** sandes ou peças de fruta (lavada) em **papel de alumínio** ou embale-os

Adeque as **quantidades** dos alimentos à idade da criança, coloque apenas **1 opção** para **cada lanche** (manhã/tarde) e acomode-o de modo a que a criança os distinga



**ESTARREJA**  
MUNICÍPIO







- Mini queijos
- Ovo cozido
- Fruta assada/cozida
- Combinar alimentos: iogurte sólido natural com cereais e/ou fruta
- Leite com aroma (ex. morango ou banana) ou batido de leite e fruta
- Hortícolas fáceis de lavar e embalar: tomate cherry, cenoura aos palitos
- Panquecas de aveia e maçã; Variar o Pão: de mistura, de cereais, integral
- Frutos oleaginosos (Gordos) ou Frutos Secos q.b. (ex. nozes, manteiga de amendoim)...

## Para variar...



**ESTARREJA**  
MUNICÍPIO





# ESTARREJA

MUNICÍPIO