



Segunda- feira	Terça- feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1 opção de FRUTA: Ex: banana, maçã, pera, laranja, mamão, melão, morango, uva, manga...	1 opção de FRUTA: Ex: banana, maçã, pera, laranja, mamão, melão, morango, uva, melancia...	1 opção de FRUTA: Ex: banana, maçã, pera, laranja, mamão, melão, morango, uva, manga...	1 opção de FRUTA: Ex: banana, maçã, pera, laranja, mamão, melão, morango, uva, melancia...	1 opção de FRUTA: Ex: banana, maçã, pera, laranja, mamão, melão, morango, uva, manga...
Suco de Frutas, Água de coco ou Chá.	logurte, Leite ou Leite Fermentado.	Suco de Frutas, Água de coco ou Chá.	logurte, Leite ou Leite Fermentado.	Suco de Frutas, Água de coco ou Chá.
Omelete, Ovo cozido, panquecas, Tapioca, Crepes, waffler caseiro.	Salgados Assados: Pastel, empada, pão de queijo, pizza, rosca, pão de batata...	Sanduíche (<i>pão de forma, francês, massinha</i>) com requeijão ou manteiga (evitar margarina), e/ou frios. Se tiver boa aceitação, incluir uma saladinha.	Bolo Caseiro: Maça, Banana, Cenoura, beterraba, laranja, legumes, formigueiro, mesclado...	Torradinha: Mesma composição do Sanduíche, só que prensado. (variar as texturas)

Dicas da Nutri:

Um lanche saudável é aquele que contém um alimento de cada grupo como: carboidratos, proteínas e gorduras.

Ex.: Alimentos nutritivos com fontes de vitaminas e fibras (frutas, hortaliças, proteínas como carne, ovo, leite e derivados) favorecem o crescimento e o desenvolvimento adequado das crianças.

Sugestões para complementar o lanche:

- Biscoitos: Água e sal, plic plac, biscoito de aveia ou polvilho (*tipo rosquinhas*).
- Bolachinha de leite e cookies integrais.

Lembrete: A escola orienta para que sejam evitados alimentos como: refrigerantes, sucos industrializados (néctar com até 40% suco ou suco em pó), doces em geral (balas, chicletes, chocolate, sorvetes, biscoitos recheados), salgadinhos, enlatados, embutidos (salsicha, linguiça, mortadela), frituras, café, chá mate, chá preto ou mel.