Sugestões de Lanches Saudáveis

2ª feira

Lanche da Manhã: 200ml leite meio-gordo + 1 maçã

Lanche da Tarde: 1/2 pão com cereais com pasta de amendoim e tomate cereja + 1 iogurte sólido não açucarado

3ª feira

Lanche da Manhã: 1 iogurte sólido não açucarado

Lanche da Tarde: 2 tostas com queijo fresco de barrar + 1 salada de fruta (Kiwi, tangerina e amêndoa laminada torrada)

4ª feira

Lanche da Manhã: 1/2 pão de centeio com 1 fatia de queijo + 1 pêra

Lanche da Tarde: 1/2 pão + 1 ovo cozido + 2 nozes

5ª feira

Lanche da Manhã: 2 tortitas de milho com sementes + 1 iogurte líquido não açucarado

Lanche da Tarde: 1/2 pão de mistura com pasta de grão e cenoura + 1 banana + 200 ml leite meio-gordo

6ª feira

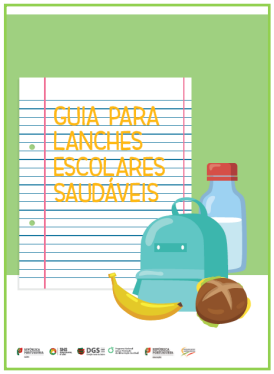
Lanche da Manhã: 200 ml leite meio-gordo + 1/2 pão de cereais + 10g caju

Lanche da Tarde: 1 iogurte líquido não açucarado com puré de maçã + 2 colheres de sopa de flocos de aveia

A bebida que não pode faltar na lancheira.

A bebida de eleição para consumir ao longo do dia.

Informação adaptada e constante em:



LANCHES ESCOLARES SAUDÁVEIS

PORQUE PARA CRESCER BEM É IMPORTANTE CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO

ACeS Baixo Vouga

URAP Nutrição

Equipa de Saúde Escolar - Aveiro

Alimentos a incluir na lancheira

Os alimentos podem ser divididos em três grupos: **Alimentos a Privilegiar**, **Alimentos a consumir esporadicamente** e **Alimentos a Evitar**. Os lanches não devem ser monótonos, mas, na maioria dos dias, devem ser compostos por alimentos da lista "a Privilegiar".

Alimentos a Privilegiar

- Pão de mistura
- Tostas integrais sem açúcar
- Cereais de pequeno-almoço não açucarados (ex.: flocos de aveia)
- Tortitas de arroz ou de milho (sem cobertura)
- Iogurte natural
- Queijo
- Leite simples
- Fruta fresca
- Hortícolas (ex.: cenoura, tomate cereja)
- Frutos gordos ao natural (ex.: noz, amêndoa, avelã, caju)
- Pasta de frutos gordos sem adição de açúcar
- Leguminosas (ex.: pasta de grão)
- Ovo (ex.: cozido)
- Bebidas vegetais sem adição de açúcar
- Água

Alimentos a consumir esporadicamente

- Sumo de fruta (100% ou fruta líquida)
- Bolachas *cream-cracker*
- Manteiga
- Bolo caseiro
- Marmelada/compotas
- Pão de forma integral
- Leites aromatizados (com $\leq$ 10g de açúcar)
- Iogurtes de aromas (com $\leq$ 10g de açúcar)
- Bebidas vegetais aromatizadas

Alimentos a evitar

- Charcutaria (ex.: paio, chouriço)
- Refrigerantes e néctares
- Bolos de pastelaria e industrializados
- Bolachas doces (com ou sem recheio)
- Chocolates
- Pães de leite
- Iogurtes com mais de 10g de açúcar
- Barras de cereais industrializadas
- Sobremesas
- Cremes de barrar (ex.: chocolate)