

LANCHES ESCOLARES SAUDÁVEIS

SUGESTÃO DE EMENTA SEMANAL

Segunda-feira

Lanche da manhã:

200 mL de leite meio-gordo e 1 maçã

Lanche da tarde:

Meio pão de cereais com pasta de amendoim, tomate cherry e 1 iogurte sólido não açucarado

Terça-feira

Lanche da manhã:

iogurte sólido não açucarado

Lanche da tarde:

2 tostas com queijo fresco de barrar e 1 salada de fruta (kiwi, tangerina e amêndoa laminada torrada)

Quarta-feira

Lanche da manhã:

Meio pão de centeio, 1 fatia de queijo e 1 pera

Lanche da tarde:

Meio pão, 1 ovo cozido e 2 nozes (10 g)

Quinta-feira

Lanche da manhã:

2 bolachas de milho com sementes e 1 iogurte líquido não açucarado

Lanche da tarde:

Meio pão de mistura com pasta de grão e cenoura, 1 banana e 200 mL de leite meio-gordo

Sexta-feira

Lanche da manhã:

200 mL de leite meio-gordo + meio pão de cereais + 10g caju

Lanche da tarde:

iogurte sólido não açucarado com puré de maçã e 2 colheres de sopa de flocos de aveia

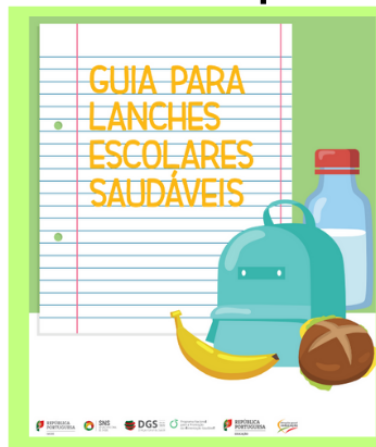


água

A BEBIDA QUE NÃO PODE FALTAR NA LANCHEIRA

A bebida de eleição para consumir ao longo do dia!

Este folheto tem por base:



Para mais informações:

<https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2021/04/GuiaLanchesEscolarespdf.pdf>

Nutricionistas

Catarina Peixoto Plácido 0107N

Joana Santos 0593N

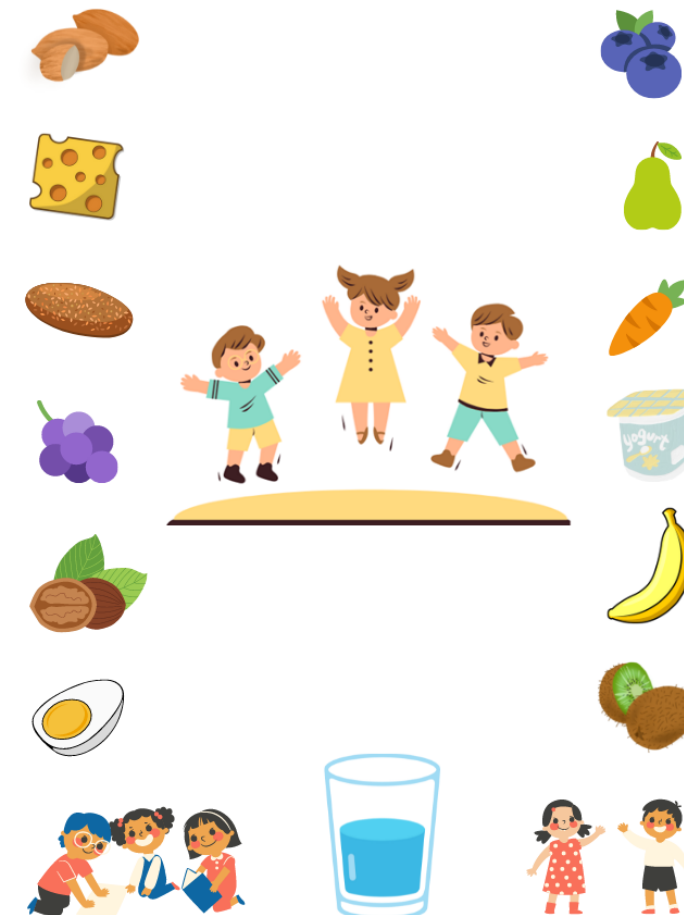


SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



LANCHES ESCOLARES SAUDÁVEIS

PORQUE PARA CRESCER BEM É IMPORTANTE DAR ATENÇÃO À ALIMENTAÇÃO



QUE ALIMENTOS INCLUIR NA LANCHEIRA

DE SEGUIDA APRESENTAM-SE OS ALIMENTOS DIVIDIDOS EM TRÊS GRUPOS: **ALIMENTOS A PRIVILEGIAR**, **ALIMENTOS A CONSUMIR ESPORADICAMENTE** E **ALIMENTOS A EVITAR**. OS LANCHES NÃO TÊM DE SER MONÓTONOS, MAS, NA MAIORIA DOS DIAS, DEVEM SER COMPOSTOS POR ALIMENTOS DA LISTA "A PRIVILEGIAR".

ALIMENTOS A PRIVILEGIAR **OPÇÕES MAIS SAUDÁVEIS**

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



ALIMENTOS A CONSUMIR **APENAS DE VEZ EM QUANDO**

- Sumo de fruta (100% ou fruta líquida)
- Bolachas cream-craker
- Manteiga
- Bolo caseiro à fatia
- Marmelada/compotas
- Pão de forma integral
- Leite aromatizados (ex: chocolate) e iogurtes de aromas (com $\leq 10\text{g}$ de açúcar/100g)
- Bebidas vegetais aromatizadas



ALIMENTOS A EVITAR **A NÃO COLOCAR NA LANCHEIRA**

- Charcutaria (paio, chouriço,...)
- Refrigerantes e néctares
- Bolos de pastelaria e comerciais
- Bolachas recheadas
- Chocolates
- Pão de leite
- Iogurtes com pepitas
- Barras de cereais comerciais
- Sobremesas lácteas
- Chocolate de barrar

