Sugestões para lanches saudáveis
Considerando sempre a combinação: Fruta ou Legume + Carboidrato + Proteína + Bebida:

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
1ª OPÇÃO	Goiaba picadinha, pãozinho de leite, cream cheese, suco e uva Natural	Morango, bolo de cenoura, queijo processado, suco de abacaxi com hortelã.	Uva, bisnaguinha integral, queijo magro (amarelo light, minas ou ricota), 250 ml de Água Mineral	Maçã, uma porção de bolacha integral, Requeijão Light, 250 ml de água de coco	Banana, cereal integral, Iogurte, 250 ml de Água Mineral
2ª OPÇÃO	Cenouras Baby + Biscoito de polvilho + Patê Caseiro + Suco de Maracujá	Mamão e melão em palitinhos + Bolo de banana caseiro + Cubinhos de Ricota + Leite Geladinho	Bananinha sem açúcar + Cookie caseiro + 1 porção de nozes (ou qualquer nuts) + Suco de Melancia	Melancia em bolinhas (use um boleador) + Quadradinhos de pão integral torrado com azeite de oliva e orégano + Leite Vegetal Caseiro (amêndoas, inhame ou coco) batido com morango e banana (banana deixa docinho e não precisa de açúcar)	Melão em bolinhas (use um boleador) + Tapioca com queijo branco e geléia de frutas + Suco de Uva
3ª OPÇÃO	Salada de frutas + Cereal Integral + Iogurte de garrafinha + Água Mineral	Maçã + Fatia de bolo caseiro de fubá + 1 Queijo processado + Suco de Mamão com Laranja.	Banana cortadinha em formatos divertidos + Granola + Iogurte de garrafinha + Água Mineral	Kiwi picadinho + Pão integral de forma + Creme de ricota + Suco de Morango	Tomatinhos Cereja e Uvas + Fatia de bolo de maçã com aveia e castanhas + Queijo Branco em Cubinhos + Suco de Goiaba.
4ª OPÇÃO	Cenourinhas baby + Uvas + Pão de Queijo Caseiro + Patê + Água de coco	Morangos + 4 Cookies integrais + Ricota em cubos com azeite e alecrim + Suco de Melancia	Banana + Cereais + Mel + Leite Fermentado	Goiaba Picadinha + Pipoca sem manteiga + Queijo Processado + Água de Coco	Palitinhos de Pepino + Tomatinhos Cereja + Biscoito de arroz com geléia + Chá Natural Gelado

FONTE:http://www.maetipoeu.com.br/kids/dicas-de-lanches-saudaveis-para-levar-a-escola/?fbclid=IwAR2kSgKCahWs-YoxtAbT73Nb9mJtuFGg7UhBygsiI4v6RVuZKCUqQL-w-NQ. Acesso em 20/1/19.

Esta é a nossa sugestão a vocês! Ficamos à disposição. Contem sempre conosco
Thaionara e Márcia

Colégio Maria Imaculada
REDE CONCEPCIONISTA DE ENSINO

ORIENTAÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DA LANCHEIRA ESCOLAR.

O que não pode faltar na lancheira do seu filho?

Leve em conta o período em que a criança estuda (manhã ou tarde) e a refeição que fez antes de ir à escola (café da manhã ou almoço). Depois, certifique-se de que esteja mandando dentro da lancheira um produto de cada grupo alimentar: Uma fonte de proteína ou lácteo (leite, iogurte, queijo), uma fruta ou legume in natura (pelas fontes de vitaminas, fibras e minerais) e um carboidrato para fornecer energia (pães e cereais), além de 1 bebida para hidratar (água, água de coco ou suco natural).

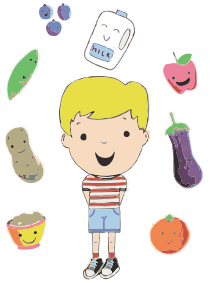
Tipos de lancheiras:

• **Plástico Rígido:** São mais antigas e não conservam muito bem alimentos refrigerados.

• **Térmica:** Normalmente são de tecidos e forrados de material térmico, que facilita a conservação dos alimentos refrigerados:

• **Térmica com gelo:** De tecido ou neoprene, forradas de material térmico, possuem um compartimento interno com gelo. São as que melhor conservam os alimentos perecíveis.

• **Completa:** Vem com pote para alimentos e garrafinha para bebidas. Pode ou não ser térmica.



Dicas para o preparo da lancheira:

• Se for uma ***lancheira térmica***, deixe-a dentro da geladeira na noite anterior, assim a bolsa conserva a temperatura dos alimentos por mais tempo;

• ***Higienize a lancheira*** diariamente, assim, evitamos acúmulo de restos de comida e odores desagradáveis;

• É importante ***envolver seu(sua) filho(a)*** no processo de montagem da lancheira, peça sua opinião e ajuda para despertar o interesse pela ***alimentação saudável e balanceada;***

• ***As frutas da estação*** possuem menos agrotóxicos e costumam ser mais baratas. Prefira as que possam ser consumidas com casca ou fáceis de descascar (como banana) pois, a maioria delas perde vitaminas e oxida (fica com aparência escura) quando cortadas. Frutas e legumes são importantes por serem nutritivos e suas cores deixam o lanche mais atrativo e divertido;

• Para variar as opções de bebidas, ***água mineral*** fresquinha ajuda a criar o hábito de ***beber bastante água*** ao longo do dia e, água de coco pode ser boa uma alternativa ao invés dos sucos;

• O ideal é preparar o suco natural na hora de sair de casa. Na falta de tempo para preparar, uma dica é congelar o líquido em forminhas de gelo e, ao organizar a lancheira, colocar os cubos na ***garrafa térmica*** da criança. A bebida irá descongelar aos poucos até a hora do lanche. O suco pode ficar armazenado por meses dentro do freezer;

• Por uma questão de ***higiene e saúde alimentar***, faça questão de enviar o lanche dentro da lancheira, deixando os alimentos longe dos outros materiais que a criança for levar para a escola;

• Envolva o sanduíche em papel filme ou alumínio, protegendo e evitando que o aroma do mesmo não interfira no gosto da fruta. ***As frutas*** devem ser enviadas já lavadas e secas. Deixe os alimentos bem acondicionados para que não saiam do lugar até chegar à escola;

• Ao escolher os alimentos, prefira pães, bolos ou biscoitos integrais, multigrãos, de arroz ou de milho ao invés de pães brancos e bisnaguinhas. **Lembramos que bolachas recheadas, salgadinhos e refrigerantes são proibidos em nosso Colégio.**
Os produtos industrializados são ricos em açúcares, gorduras e conservantes e com pouquíssimo valor nutricional.

• Varie as opções de proteínas (leite, iogurte, queijo branco, ricota temperada, requeijão, creme de ricota, cream cheese, patês caseiros). Os queijos são ótimos para fazer criações – rolinhos e formatos com moldes de biscoitos;

• Escolha alimentos que a criança goste e esteja acostumada a comer, fazendo com que a lancheira seja uma extensão da alimentação de casa;

• Use cortadores de biscoitos e sanduíches em formatos divertidos para o lanche ficar diferente e atrativo;

• Para evitar a monotonia alimentar, varie o cardápio da lancheira semanalmente, considerando a idade do seu filho (cada faixa etária tem necessidades nutricionais e calóricas diferentes), possíveis alergias alimentares e intensidade de atividades físicas. Na dúvida, consulte seu pediatra ou nutricionista.