

Dicas de lanche para a escola



Simm – Pode estar na lancheira sempre:

- Barrinha de cereais
- Biscoito de Polvilho
- Cenourinha, tomate cereja
- Cerais
- Iogurtes
- Frutas frescas
- Pães integrais
- Sucos Naturais
- Água de coco

Tudo bem – De duas a três vezes na semana, de preferência, combinados com os itens acima:

- Bolacha Simples (maizena, maria)
- Frutas Secas
- Danoninho
- Bolo sem recheio
- Leite fermentado
- Requeijão
- Bisnaguinha
- Sucos de caixinha (atenção aos rótulos: muitos sucos nem são sucos de verdade e sim “*alimentos a base de fruta*”. Procure os que tem escrito “suco”. Parece bobagem mas eu passei um tempão comprando essas caixinhas sem saber.)

Ocasões especiais – Bem de vez em quando, ok?

- Biscoitos Recheados
- Bolo Recheado
- Achocolatados

Nããão – Pode ser uma delícia mas não tem sentido em mandar de lanche. Deixe estas gostosuras para casa e em ocasiões mais que especiais.

- Bala
- Chocolate
- Brigadeiro
- Pipoca
- Fritura
- Salgadinhos
- Refrigerantes