



CARDÁPIO DO LANCHE



MEU LANCHINHO,
MEU LANCHINHO,
VOU COMER!
VOU COMER!
PRÁ FICAR FORTINHO,
PRA FICAR FORTINHO,
E CRESCER!
E CRESCER!

MY LITTLE SNACK,
MY LITTLE SNACK
I WILL EAT!
I WILL EAT!
TO BE VERY STRONG,
TO BE VERY STRONG,
AND TO GROW!
AND TO GROW!

O horário do lanche é um momento importante de nossa rotina escolar, não só pela valorização do estímulo social (estabelecer troca, manter diálogo, ter boas maneiras, confraternizar, incorporar atitudes de higiene), como também propiciar a ampliação de hábitos alimentares saudáveis (diversificar o paladar degustando alimentos alternativos: frutas, cereais, grãos, pães integrais).

Com a intenção de auxiliá-los nesta tarefa e tornar o lanchinho de seu (a) filho (a) mais apreciado, sugerimos uma relação de alguns itens que podem ser enviados para estimular o bom apetite dos nossos pequenos.

- Pães: francês, de forma, de leite, canteio, pão preto, tipo bisnaguinha, pão sírio, italiano, integral, croissant, pão de queijo, pão de batata, de ervas etc. (com ou sem recheio)
- Recheios: manteiga, margarina, requeijão, patês, queijo, presunto, geléias, doce de leite, goiabada, mel etc.
- Biscoitos: doces ou salgados em geral - de leite, recheadas, waffer, água e sal, champagne, tipo maisena, palitos de chocolate, sequilhos, polvilho, tipo aperitivo etc.
- Frutas: da época e variadas (banana, maçã, uva, kiwi, laranja, mexerica, melão, manga, melancia, abacaxi (algumas já picadas), tomate, azeitonas, frutas secas (uva passa, banana, maçã, damasco, ameixa, figo) etc.
- Grãos: castanha, amêndoa, milho cozido, barra de cereais etc.
- Bolos em fatias: caseiros ou industrializados de fubá, coco, laranja, chocolate, limão, tipo muffins com ou sem recheio, rocamboles etc.
- Iogurtes: natural, de frutas no potinho ou garrafinha, com cereal tipo sucrilhos, pudim de leite, tipo "Dannete", "Danoninho" etc.
- Bebidas: sucos naturais, leites, chás, água de coco, suco de soja etc. - na garrafinha da lancheira ou em embalagem longa vida.
- Diversos: tapioca, cenoura crua em tiras, ovos de codorna, cereal tipo sucrilhos, açaí com granola, fatia de torta, queijo com goiabada, queijo tipo "Polenguinho" etc.
- Está proibido o envio de: chicletes, pirulitos e balas em geral. (*chocolate somente às sextas-feiras)

(*opcional)

Observações importantes: o acondicionamento adequado dos alimentos é garantia de qualidade e durabilidade, por isso é aconselhável que os mesmos venham em potinhos com tampas. (em dias de muito calor, colocaremos os perecíveis em refrigeração, até o momento do lanche da turma, mas orientamos também colocar bolsa térmica de gelo).

BOM APETITE!