

# Lanches Escolares

## Guia de Bolso





# Introdução ao guia

Este guia de bolso apresenta sugestões de lanches fáceis de transportar, saudáveis e adequados às faixas etárias indicadas.

As quantidades e tipos de alimentos foram calculados e escolhidos de acordo com as necessidades nutricionais referenciadas para crianças saudáveis e das faixas etárias envolvidas. Os grupos escolares foram divididos de acordo com a idade:

- Pré-escolar: dos 3 aos 6 anos de idade
- 1º ciclo: dos 6 aos 10 anos de idade
- 2º ciclo: dos 10 aos 12 anos de idade

Estas propostas de lanches estão enquadradas numa alimentação completa, equilibrada e variada.



Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

## Pré-escolar

### Manhã

- 120 ml de leite meio-gordo simples
- ½ pão de centeio
- ½ maçã

### Tarde

- 1 iogurte sólido de aromas
- ½ pão de centeio
- 1 fatia de fiambre

## 1º ciclo

### Manhã

- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho)
- ½ pão de centeio
- ½ maçã

### Tarde

- 1 iogurte líquido
- ½ pão de centeio
- 1 fatia de fiambre
- 1 pêssigo

## 2º ciclo

### Manhã

- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho)
- ½ maçã
- ½ pão de centeio
- 1 colher de chá de manteiga

### Tarde

- 1 iogurte líquido
- 1 pão de centeio
- 1 fatia de fiambre
- 1 pêssigo



Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

## Pré-escolar

### Manhã

- 1 iogurte sólido de aromas
- ½ pão integral
- ½ pera

## 1º ciclo

### Manhã

- 1 iogurte líquido
- ½ pão integral
- ½ pera

## 2º ciclo

### Manhã

- 1 iogurte líquido
- ½ pera
- ½ pão integral
- 1 colher de chá de manteiga

### Tarde

- 120 ml de leite meio-gordo simples
- 3 bolachas maria
- 1 fatia de queijo

### Tarde

- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho)
- 3 bolachas maria
- 1 fatia de queijo
- 1 laranja

### Tarde

- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho)
- 6 bolachas maria
- 1 fatia de queijo
- 1 laranja



Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

## Pré-escolar

### Manhã

- 120 ml de leite meio-gordo simples
- ½ pão de mistura
- ½ banana

### Tarde

- 1 iogurte sólido de aromas
- ½ pão de mistura
- 1 fatia de fiambre

## 1º ciclo

### Manhã

- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho)
- ½ pão de mistura
- ½ banana

### Tarde

- 1 iogurte líquido
- ½ pão de mistura
- 1 fatia de fiambre
- 200 g de melão

## 2º ciclo

### Manhã

- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho)
- ½ banana
- ½ pão de mistura
- 1 colher de chá de manteiga

### Tarde

- 1 iogurte líquido
- 1 pão de mistura
- 1 fatia de fiambre
- 200 g de melão



Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

## Pré-escolar

### Manhã

- 1 iogurte sólido de aromas
- ½ pão de cereais
- 1 clementina pequena

### Tarde

- 120 ml de leite meio-gordo simples
- 3 bolachas torradas
- 1 fatia de queijo

## 1º ciclo

### Manhã

- 1 iogurte líquido
- ½ pão de cereais
- 1 clementina pequena

### Tarde

- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho)
- 3 bolachas torradas
- 1 fatia de queijo
- 100 g de ananás fresco

## 2º ciclo

### Manhã

- 1 iogurte líquido
- 1 clementina pequena
- ½ pão de cereais
- 1 colher de chá de manteiga

### Tarde

- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho)
- 6 bolachas torradas
- 1 fatia de queijo
- 100 g de ananás fresco



Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

## Pré-escolar

### Manhã

- 120 ml de leite meio-gordo simples
- ½ pão de centeio
- 5 morangos

### Tarde

- 1 iogurte sólido de aromas
- 1 fatia de pão de forma integral
- 1 fatia de fiambre

## 1º ciclo

### Manhã

- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho)
- ½ pão de centeio
- 5 morangos

### Tarde

- 1 iogurte líquido
- 1 fatia de pão de forma integral
- 1 fatia de fiambre
- 1 maçã

## 2º ciclo

### Manhã

- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho)
- 5 morangos
- ½ pão de centeio
- 1 colher de chá de manteiga

### Tarde

- 1 iogurte líquido
- 2 fatias de pão de forma integral
- 1 fatia fiambre
- 1 maçã

# Conselhos úteis

- **Os lanches podem ser trocados entre si**, dentro do mesmo grupo escolar, para que se adaptem à disponibilidade de alimentos e às preferências da criança;
- **Lave bem a fruta** e, para facilitar o seu consumo, pode **parti-la em pequenos pedaços** e colocá-la numa caixa;
- Embale os **alimentos separadamente**;
- As **bolachas devem ser colocadas numa pequena caixa** para se manterem crocantes;
- Prefira **lancheiras ou marmitas térmicas** para que a temperatura dos alimentos refrigerados se mantenha por mais tempo, nomeadamente os iogurtes;
- Não se esqueça dos **guardanapos**, **colher** para o iogurte e **garfo** para a fruta, quando aplicável;
- Junte sempre ao lanche do seu filho uma **garrafa de água**;
- Tenha em atenção que estas propostas de lanches se enquadram numa **alimentação completa, equilibrada e variada**, como aconselha a Nova Roda dos Alimentos. Deve adequar as restantes refeições do dia alimentar do seu filho a estes princípios.





**Lembre-se que, ao investir na preparação de uma  
alimentação saudável, está a investir na  
saúde do seu filho!**



**Um conselho da  
Associação Portuguesa dos Nutricionistas**



**FICHA  
TÉCNICA**



**Título:** Lanches Escolares- Guia de Bolso

**Direcção Editorial:** Helena Ávila M.

**Concepção:** Raquel Esteves, Helena Ávila M.

**Corpo Redactorial:** Raquel Esteves, Helena Ávila M.

**Produção Gráfica:** Raquel Esteves, Helena Ávila M.

**Propriedade:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Redacção:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**ISBN:** 978-989-97370-9-9

Junho de 2012

©APN

**Associação Portuguesa dos Nutricionistas**

Rua João das Regras, nº284, R/C3

4000-291 Porto

Telf: 222085981

Fax: 222085145

Email: [geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt)

[www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt)