

Circular nº: **156/09/2021**

Assunto: Lancheira Escolar Saudável

Prezados Responsáveis,

Muitas dúvidas podem surgir no momento da montagem da lancheira escolar. Por se tratar de lanches consumidos no dia a dia do aluno, devemos priorizar alimentos naturais, deixando os industrializados e produtos açucarados para eventos pontuais. A merenda deve ser simples de preparar, prática de transportar e o menos perecível possível. É preciso muita criatividade para que os pequenos não troquem alimentos nutritivos e de qualidade por gordurentos, produtos de saquinhos e refrigerantes. Nossa preocupação com o desenvolvimento integral de nossos alunos nos motivou a trazer algumas sugestões para merenda escolar.

- ✓ Frutas in natura (todas as frutas picadas ou inteiras);
- ✓ Frutas secas (Uva passa, banana passa, damascos, ameixas secas...);
- ✓ Oleaginosas, como: castanhas, nozes e amêndoas;
- ✓ Pães (pão careca, pão de batata, pão de forma, broa de milho); com recheios variados (manteiga, requeijão, geléia, queijo branco, ricota temperada com ervas frescas);
- ✓ Pão de queijo;
- ✓ Bolo Caseiro;
- ✓ Biscoito de polvilho, biscoito de arroz, chips de batata doce, chips de banana...;
- ✓ Milho cozido;
- ✓ Iogurte natural;
- ✓ Água de coco;
- ✓ Suco Natural da fruta ou da polpa.

Pedimos, por gentileza, que não sejam enviados para escola: Biscoitos tipo salgadinhos (chips), frituras, biscoitos recheados, refrigerantes, balas, chocolates, chicletes e pirulitos (doces em geral).

Abaixo seguem algumas orientações para montagem das lancheiras.

Lancheira 1: Biscoito de polvilho, manga picada, suco de uva integral.

Lancheira 2: Pão de forma com manteiga e queijo branco, uva verde, água de coco.

Lancheira 3: Biscoito de arroz com creme de ricota, banana passa e suco de manga.

Lancheira 4: Castanha de caju, banana in natura, suco de laranja.

Lancheira 5: Milho cozido, tomate cereja, água filtrada.

Agradecemos a sua colaboração,
Nutricionista Juliana Milczanowski Fernandes
Mestre em Educação Alimentar e Nutricional
CRN: 13101127