



Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio.

CI – 04/2017          Educação Infantil          02/2/2017

Assunto: Lancheira saudável

Srs. Pais, boa tarde!

Estamos enviando sugestões de lanches saudáveis, os quais os senhores podem optar por enviar na lancheira de seu (sua) filho (a).

Escolha um alimento de cada grupo abaixo e atenção, não caia na rotina.

**Energéticos:**

Fornecem glicose, principal fonte de energia para o bom desempenho físico e o trabalho cerebral.

\* Pães de farinhas integrais (aveia, grãos, centeio, integral, preto, etc.), pão sírio, pão francês com gergelim, pão de batata, pão de queijo.

\* Bolos simples (de laranja, cenoura, maçã, fubá, etc.);

\* Biscoitos doces ou salgados sem recheios, biscoitos de polvilho;

\* Barra de cereais;

\* Geléia de frutas.

**Construtores:**

Fornecem proteínas e cálcio, essenciais para o crescimento e o desenvolvimento.

\* Queijo branco, ricota, patês e requeijão light;

\* Leite e achocolatados em embalagem longa vida que garantem durabilidade maior,

\* Iogurte,

\* Leite fermentado, desde que devidamente refrigerado;

**Reguladores:**

Fornecem fibras, vitaminas e minerais que regulam todo o funcionamento orgânico.

\* Frutas frescas da época, inteiras com casca e higienizadas (banana, maçã, pera, tangerina, uvas, morango, goiaba, pêssego, ameixa, nêspera, etc.);

\* Tomate (fonte de vitamina C);

\* Suco de soja com frutas ou suco de fruta em embalagem longa vida;

\* Água de coco em embalagem longa vida.

Evite mandar fritura ou salgadinhos industrializados.

Avise também a tia da cantina sobre a alimentação adequada para seu (sua) filho(a).

Sempre que enviar algo que necessite de refrigeração, favor avisar a professora via agenda e colocar nome e série do aluno.

Atenciosamente,

A Coordenação