



LANCHEIRA SAUDÁVEL

Toda sexta-feira



Priorizando uma alimentação saudável!

- ✓ Segue tabela abaixo: lanches e bebidas indicados pela nutricionista para ajudar no momento de montar a lancheira de seu filho (a).

LANCHES:
Bisnaguinha com requeijão /margarina ou geleia de frutas
Pão de forma com requeijão
Pão de forma com queijo branco/patê de frango ou atum (caseiro)
Cookes(sabor preferido)
Chamyto com cereal
Biscoito nesfit multicereais
Biscoito nesfit cacau e cereais /morango e cereais ou leite e mel (5 unidades)
Biscoito maria
Bolo de cenoura (de preferência caseiro)
Bolo de fubá (de preferência caseiro)
BEBIDAS:
Ninho fruti (sabor preferido)
Ninho iogurte (sabor preferido)
Leite fermentado
Suco de maçã da yakult
Suco do bem (sabor preferido)
Suco de polpa de fruta (sabor preferido)
FRUTA: / 1 fruta lavada , caso for manga, melão, mamão e melancia (enviar cortada).

Valéria Arruda Machado

CRN3: 26606

Nutricionista responsável

Mestre e Doutoranda em ciências da saúde aplicada a cardiologia