

# 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

- 
- A cartoon illustration of a child with dark curly hair, wearing a green shirt, sitting at a table and packing a lunchbox. The lunchbox is open, showing a sandwich and some fruit. There are also some papers and a small container on the table.
- 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**