





CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL/2010

Para o desenvolvimento do hábito de uma alimentação saudável, segue abaixo uma lista de alimentos recomendados à elaboração do lanche de seu(sua) filho(a):

<u>Opções de Bebidas:</u> <ul style="list-style-type: none">✓ Sucos naturais (laranja, abacaxi, maracujá, uva)✓ Sucos Ades (qualquer sabor)✓ Sucos artificiais (qualquer sabor) *✓ Achromatados (leite com Toddy, Nescau, Todynho ...)✓ logurtes (qualquer sabor)✓ Yakult	<u>Opções de Frutas:</u> <ul style="list-style-type: none">✓ Banana✓ Maçã✓ Pêra✓ Goiaba✓ Pêssego✓ Uva✓ Mamão picado✓ Tangerina✓ Salada de frutas 
<u>Opções de Lanches:</u> <ul style="list-style-type: none">✓ Bolo caseiro simples (chocolate, cenoura, fubá, banana, laranja...)✓ Bolo industrializado (tipo bolo Pulmann, Ana Maria, Rocambole, Muffins...)*✓ Bolacha de leite✓ Barrinha de cereal✓ Biscoito de polvilho✓ Bolacha salgada✓ Pães (pão de forma, pãozinho de batata, pão egg, bisnaguinha, pão francês...)	<u>Opções de Recheios:</u> <ul style="list-style-type: none">✓ Margarina/ Manteiga✓ Requeijão✓ Queijo branco✓ Geléia (qualquer sabor)✓ Blaquet Peru 
* Menos indicado	
<u>Exemplos de Cardápios:</u> <ul style="list-style-type: none">✓ Suco de uva + goiaba + bisnaguinha com queijo branco✓ Suco Ades + maçã + bolo de cenoura✓ Achromatado + banana + pão de batata com margarina✓ logurte + salada de frutas + bolacha salgada com requeijão✓ Suco de laranja + pêssego + barrinha de cereal✓ Yakult + mamão picado + pão egg com blaquet peru	
<u>Restrições :</u> <ul style="list-style-type: none">✓ balas, chocolates e doces afins✓ salgadinhos “tipo chips”✓ bolacha recheada✓ refrigerantes	

As orientações para o lanche de nossas crianças foram gentilmente elaboradas pela nutricionista **Marilu Ferrari** (CRN 12033) – Fone: 3125-9595