

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL /2019

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):

<p><u>Opções de Bebidas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Sucos naturais (laranja, abacaxi, maracujá, uva) ☺ Achocolatados (leite com Toddy, Nescau ou Todynho...) ☺ Iogurtes (qualquer sabor) ☺ Yakult 	<p><u>Algumas opções de frutas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Banana ☺ Goiaba ☺ Maçã ☺ Pêra ☺ Pêssego ☺ Uva ☺ Tangerina ☺ Mamão e melancia picados ☺ Salada de frutas
<p><u>Opções de Lanches:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Bolo simples (chocolate, cenoura, fubá, banana, laranja...) ☺ Bolacha de leite ☺ Barrinha de cereal ☺ Biscoito de polvilho ☺ Bolacha salgada ☺ Pães (pão de forma, pãozinho de batata, pão egg, bisnaguinha, pão francês...) 	<p><u>Opções de Recheios:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Manteiga ☺ Requeijão ☺ Queijo branco ☺ Geléia (qualquer sabor) ☺ Blanquet peru
<p><u>Exemplos de Cardápios:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Suco de uva + goiaba + bisnaguinha com queijo branco ☺ Suco Ades + maçã + bolo de cenoura ☺ Achocolatado + banana + pão de batata com margarina ☺ Iogurte + salada de frutas+ bolacha salgada com requeijão ☺ Suco de laranja + pêssego + barrinha de cereal ☺ Yakult + mamão picado + pão egg com blanquet peru 	
<p><u>Restrições:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☹ Balas, chocolates e doces ☹ Salgadinhos “tipo chips” ☹ Bolacha recheada ☹ Refrigerante 	

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