


IDEIAS PARA LANCHEIRAS



Leite meio gordo

Pão integral

Banana

267 kcal
Energia
44 g
Hidratos de carbono
11 g
Proteínas
6 g
Fibras




Leite magro ou Bebida vegetal

Pera

Bolacha de aveia caseira

249 kcal
Energia
39 g
Hidratos de carbono
8 g
Proteínas
2 g
Fibras



Pão de centeio com queijo

Nozes

Palitos de cenoura

197 kcal
Energia
17 g
Hidratos de carbono
8 g
Proteínas
3 g
Fibras



iogurte magro com mel

Muesli sem açúcar

Morango

185 kcal
Energia
32 g
Hidratos de carbono
8 g
Proteínas
3 g
Fibra alimentar



Utilize recipientes coloridos e utensílios adaptados à idade da criança.



Invista em recipientes que **mantenham a temperatura**, e tenha sempre atenção à conservação das frutas e do leite e derivados.



Faça **cortes divertidos nas frutas** ou use forminhas para **moldar** bolachas ou outros alimentos e preparações.