

## IDEIAS DE LANCHEIRA

Leite batido com cacau e mel

Pão de queijo caseiro

Melão picado

247 Kcal  
Energia

8g  
Proteínas

32g  
Carboidratos

2g  
Fibras

Leite ou Bebida vegetal

Biscoito de aveia caseiro

Mamão picado

281 Kcal  
Energia

9g  
Proteínas

38g  
Carboidratos

2g  
Fibras

Suco de laranja

Pão de forma integral com requeijão

Castanha de caju

267 Kcal  
Energia

9g  
Proteínas

41g  
Carboidratos

4g  
Fibras

Leite batido com banana e mel

Pipoca

267 Kcal  
Energia

8g  
Proteínas

43g  
Carboidratos

3g  
Fibras



Utilize potes coloridos e utensílios adaptados à idade da criança



Invista em recipientes que mantenham a temperatura, e fique atento com a conservação de frutas, leite e derivados



Faça cortes especiais nas frutas ou use forminhas para moldar biscoitos e outros alimentos e preparações