



Dia de lanche coletivo na escola é sempre um dia animado!

Nutricionistas

Bruna Schwanck Dutra

CRN-2 · nº 9838

Caroline Santana

CRN-2 · nº 6555

Kamila Rocha s. Boff

CRN-2 · nº 9520

Maria Cristina Furtado da Silva

CRN-2 · nº 2779



- As crianças querem saber o que o coleguinha trouxe de diferente e tem a expectativa que todos provem o alimento que trouxe da sua casa. Mas dia de lanche compartilhado não é “dia da porcaria”, e então por que não incentivar seu filho e seus colegas a provarem alimentos saudáveis?
- A Nutrientes te dá algumas dicas do que levar para a escola nesse dia especial:
- Frutas: leve a preferida do seu filho ou uma fruta diferente para todos conhecerem!
- Pão de sanduíche, de preferência integral;
- Bolo sem recheio e cobertura;
- Pão doce ou bisnaguinha;
- Biscoito salgado (integral, polvilho, água e sal, palitinhos...);
- Biscoito doce (integral, maria, maisena, mel, sortido, champanhe, rosquinhas...) sem recheio;
- Cookies integrais;
- Pão de queijo;
- Wraps (são aqueles enroladinhos de pão que parecem panquecas: você coloca o recheio de sua preferência e enrola);
- Sanduichinhos, de preferência com pão integral;
- Frutas desidratadas (banana, maçã);
- Cereal de milho;
- Granola;
- Barra de cereais;
- Suco de frutas (preferencialmente sem açúcar);
- Iogurte;
- Água de coco;
- Chá natural (camomila, erva-doce, capim cidrô...)
- **Não recomendamos:** doces (bala, pirulito, chocolate), biscoitos ou bolos com recheio, salgadinhos, frituras, refrigerantes, nuggets (mesmo assados). Vamos contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis nos alunos!



Muffin de Maçã e Aveia

Ingredientes:

- *2 maçãs com cascas cortadas em pedaços pequenos
- 1/4 xícara de óleo
- 2 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícaras de açúcar mascavo
- 1/2 colher de sopa de fermento
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colheres de chá de canela em pó



Modo de Preparo:

1. Bata as maçãs cortadinhas no liquidificador.
2. Adicione o óleo e os ovos e bata até obter uma mistura homogênea.
3. Adicione os ingredientes “secos”: farinha integral, açúcar mascavo, fermento e bicarbonato. Bata ligeiramente, até que todos os ingredientes estejam misturados.
4. Despeje a mistura em forminhas de papel para muffins.
5. Leve ao forno aquecido a 180 °C por cerca de 25-30 minutos.

Rendimento: 9 bolinhos