

São José, 27 de fevereiro de 2019.

Srs. Pais e/ou responsáveis,

Como sugestões para mantermos a Educação Nutricional nas festividades, sugerimos alguns alimentos com valor nutricional adequado, custo acessível e práticos.

Solicitamos não trazer refrigerantes, sucos artificiais, bolachas recheadas, salgadinhos de pacote e salsicha no colégio, pois, assim, manteremos o processo de Reeducação Alimentar já estruturado na escola!

OPÇÕES DE LANCHES PARA DIAS FESTIVOS

SORVETES / PICOLÉS

- Picolé e/ou sorvete e/ou frozen feitos em casa, com frutas, água de coco e/ou sucos naturais sem açúcar. (caso apresente necessidade de adoçar, pode ser adoçado com banana, tâmara, uva passa ou em alguns casos com açúcar mascavo ou demerara)
- Açaí preparado sem xarope de guaraná (pode ser batido com frutas, iogurtes...)

SUGESTÃO DE COBERTURAS: coco ralado, paçoca de aveia, canela, cacau em pó, castanhas, frutas secas, granulado de chocolate (para as crianças acima de 2 anos)

FRUTAS

- Barra de fruta com cobertura de chocolate (tipo Supino)
- Fondue de frutas com chocolate ao leite derretido
- Frutas desidratadas ou liofilizada (banana, maçã, abacaxi, ameixa..)
- Frutas cobertas com chocolate de preferência acima de 50%
- Frutas in natura cortadas e/ou Salada de frutas

IOGURTES

- Bebida Láctea de preferência sem corante artificial
- Iogurte Natural Integral
- Frozen com frutas e iogurtes

PÃES / BOLOS / BISCOITOS

- Biscoito de arroz (com pasta caseira)
- Bolo integral / simples / de preferência sem açúcar ou com pouco açúcar mascavo ou demerara
- Cookies Integral (cacau, morango, maçã e banana, laranja...)
- Cupcake com as mesmas descrições do bolo

- Goiabinha (bolacha amanteigada de goiaba)
- Hamburquinho (feito com hambúrguer caseiro)
- Pão de queijo
- Salgados assados (sem embutidos como salsicha, presunto, mortadela...)
- Sanduíche natural
- Torta salgada com carne e/ou legumes (sem embutidos como salsicha, presunto, mortadela...)

RECHEIOS

- Pasta de amendoim
- Patê caseiro (com frango, atum, carne)
- Guacamole
- Requeijão
- Geléias feitas somente com frutas sem açúcar, de preferência orgânicas.

BEBIDAS

- Suco natural ou sucos integrais (tipo Macrovida, Suq)
- Água de coco
- Água saborizada
- Chocolate quente (feito com leite integral ou leite vegetal, cacau 100%, adoçado com açúcar mascavo ou açúcar demerara ou mel ou melado)

OUTROS

- Bala de banana sem açúcar
- Brigadeiro de biomassa de banana com cacau 100%
- Brigadeiro feito com cacau 100%
- Chocolate ao leite, de preferência com mais 50% de cacau. (em tamanho pequeno, tipo Alpino)
- Docinho de coco
- Gelatina com corante natural e açúcar orgânico
- Paçoca com aveia e açúcar mascavo

Algumas recomendações:

- ✓ Utilizar açúcar a partir de 2 anos de idade.
- ✓ Mel só pode ser utilizado a partir de 1 ano de idade devido ao risco de botulismo.
- ✓ Sempre dar preferência por produtos com uma lista de ingredientes o menor possível, isso pode auxiliar na hora de escolher um alimento mais natural.

Qualquer dúvida estou a disposição para maiores esclarecimentos e sugestões de receitas.

Grata pela construção em conjunto e contem sempre comigo!
Gabriela da Silveira Lessa
Nutricionista CRN10 1959