



# LANCHEIRA ESCOLAR



tría

consultoria e treinamento



# COMO MONTAR?

Escolha um alimento de cada um destes grupos



**Frutas ou legumes**  
frutas picadas, salada de frutas,  
espetinho de frutas, picolé de fruta,  
brócolis no vapor, tomatinho cereja,  
palito de cenoura ou pepino

**Energéticos**  
aveia, granola, tapioca, pães, bolos  
simples, cuscuz, pipoca caseira,  
biscoitos, torradas, biscoito de arroz,  
batatas cozidas, espiga de milho e  
mingau de aveia



**Força**  
iogurte sem adição de açúcares,  
queijos, leite, patês, ovos, frango, carne,  
peixe e hommus

**Bebidas**  
água, água de coco, chás, água  
aromatizada e suco de fruta sem  
açúcar



**Complementos (opcional)**  
geleia de frutas sem açúcar,  
pasta de amendoim, compota  
de frutas e manteiga



# DICAS!



Opte por frutas *in natura*, elas são ricas em fibras e vitaminas. As frutas mais perecíveis como melancia, melão e manga devem ser enviadas em potinhos com garfinhos/colheres.



Escolha os cereais integrais que fornecem energia por mais tempo:

Pães integrais, torradas, biscoitos sem recheio, cookies com aveia, entre outros.



Os leites e derivados são ótimas fontes de cálcio e fornecem saciedade prolongada. Opte pelos iogurtes naturais, queijo branco, ricota e vitaminas de frutas batida com leite.



Os sucos naturais, água de coco e água aromatizada são ótimas opções para hidratação.

Escolha opções que não tenham açúcar adicionado.



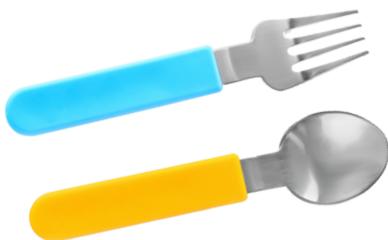
# IMPORTANTE!



Mantenha os alimentos protegidos! Pode ser em potinhos, saquinhos plástico, filme plástico ou papel alumínio.



Mantenha o lanche refrigerado! Principalmente se tiver alimentos como leite e derivados, frutas mais perecíveis e bebidas geladas.



Talheres e toalhinhas para lancheira: devem ser trocadas e higienizadas diariamente em casa.



Evite alimentos industrializados com frequência! Biscoitos recheados, embutidos, chocolates, hambúrguer...



# SUGESTÕES



**Maçã + Iogurte + Bolo caseiro cacau e aveia + Água**



**Espetinho de frutas + Espiga de milho + Queijo branco em cubos + Suco de laranja integral**



**Salada de frutas + pão de queijo + Vitamina de frutas**



**Banana + pão francês com mussarela + suco de uva integral**



# RECEITAS

## COOKIES DE BANANA COM AVEIA E CHOCOLATE (2 ANOS+)



### Ingredientes:

- 2 bananas amassadas
- 200 g de aveia em flocos
- 3 colheres sopa de mel
- 2 colheres sopa de manteiga sem sal
- 100 g de chocolate picado ou em gotas

### Modo de preparo:

Misture a banana, mel e a manteiga. Deixe descansando por 10 minutos para a aveia absorver.

Junte os demais ingredientes.

Faça algumas bolinhas com auxílio de uma colher.

Disponha em uma assadeira com papel manteiga.

Asse os cookies por 20 minutos ou até dourar.



# RECEITAS

## BOLO CACAU E AVEIA (2 ANOS +)



### Ingredientes:

- 3 ovos
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 1/2 xícara de chá de cacau em pó
- 1/2 xícara de chá de leite ou água
- 2 xícaras de chá de farelo de aveia
- 3/4 de xícara de chá de açúcar mascavo ou demerara
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó

### Modo de preparo:

Adicione os ovos, óleo e o açúcar no liquidificador e bata bem. Adicione os demais ingredientes e continue batendo até obter uma mistura homogênea. Incorpore o fermento delicadamente. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 35 minutos em forno baixo/médo.



# RECEITAS

## ÁGUA AROMATIZADA COM MORANGO, LIMÃO E HORTELÃ



### Ingredientes:

- Água
- Rodelas de limão
- Morango picado
- Folhas de hortelã

### Modo de preparo:

Em uma jarra de vidro ou garrafinha adicione as rodelas de limão, morango e as folhas de hortelã. Despeje a água por cima com algumas pedras de gelo e sirva.

Pode ser armazenado em geladeira por 24 horas.

### Sugestão de sabores:

- Melancia e manjeriço
- Laranja com anis
- Abacaxi com gengibre



# RECEITAS

## HOMMUS (1 ANO+)



### **Ingredientes:**

- 300 g de grão de bico cozido
- Caldo de 1 limão
- 1 dente de alho descascado
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- Sal a gosto

### **Modo de preparo:**

No processador de alimentos ou no liquidificador, bata o grão de bico com o limão, alho, azeite e o sal. Se necessário, adicione um pouco de água, a consistência deve ser de um patê grosso.

**Acompanha torradas, pão sírio e palito de legumes.**



# RECEITAS YOUTUBE

CLIQUE NO NOME DA PREPARAÇÃO PARA SER  
DIRECIONADO PARA O CANAL DO YOUTUBE



**Bolo com casca  
de laranja**



**Nachos e Guacamole**



**Sushi no pão de forma**



**Pipoca de sagu**



**Brownie de abóbora  
com cacau**



**Delícias com atum**



**Pão de queijo de  
tapioca**



**Limonada Pink**



**Pão de fubá  
polvilhado com  
castanhas**



consultoria e treinamento



[@qualyfood](https://www.instagram.com/qualyfood)



[facebook.com/qualyfood](https://facebook.com/qualyfood)



[youtube.com/qualyfood](https://youtube.com/qualyfood)