

Eco-lancheiras – Colégio-Creche Nossa Sra. da Bonança

Informação sobre o conteúdo das lancheiras:

Atualmente existe uma oferta ilimitada de snacks pré-preparados, empacotados, que são de elevada densidade calórica e de muito baixo interesse nutricional. Com um pouco de imaginação, é possível escolher lanches saudáveis, variados e saborosos. A proposta de lanches apresentados são de fácil preparação e os ingredientes são conhecidos e fáceis de encontrar. Para a seleção dos lanches, tivemos em conta a Roda dos alimentos, a dieta mediterrânica e as proporções relativas aos grupos dos alimentos. Todos eles são ricos em macronutrientes e micronutrientes, e possuem uma combinação equilibrada de proteínas, hidratos de carbono (rápidos e lentos), lípidos, assim como de vitaminas, minerais e fibras.

Para a escolha dos alimentos que constituem os lanches, tivemos em conta as preferências dos alunos e a sazonalidade, pois os alimentos na sua época de produção apresentam maior riqueza em vitaminas e minerais.

Lanches de outono/inverno:

Lanche 1 - 2ªfeira:

- 2 Tangerinas
- 1 Pacote de leite, meio gordo (240 mL)
- 1 Pão de cereais (50 g)
- 1 Colher de sobremesa de manteiga de amêndoa

Não te esqueças de reforçar o sistema imunológico para evitar gripes e constipações, comuns no meses de outono/inverno. Aposta nas vitaminas e minerais, incluindo sempre fruta nos teus lanches!

Lanche 2 – 3ª feira:

- 1 Maçã
- 1 Colher de sobremesa de manteiga de amendoim
- 1 logurte líquido de aroma

Corta a maçã em fatias e recheia cada 2 fatias com manteiga de amendoim! É delicioso!! A manteiga de amendoim é rica em gorduras benéficas e tem um teor elevado de proteínas, vitaminas e antioxidantes! É uma ótima alternativa à manteiga, mas deve ser consumida com moderação.

Lanche 3 - 4ª feira:

- Pacote de leite simples, meio gordo (240 mL)
- 1 Pão integral (50 g)
- 1 fatia de queijo

- 1 Maçã - Chips de maçã
- Canela q.b.

Corta as maçã em rodela muito fininhas. Leva as rodela ao forno e polvilha com canela. Vais adorar os chips de maçã!

Lanche 4 - 5ª feira

- ½ Romã
- 1 Pão de mistura
- 1 fatia de fiambre de aves
- 1 logurte sólido de aromas
- Coco ralado q.b.

Evita o pão de forma, pois está carregado de conservantes para durarem muito tempo. Além disso, tem também muito açúcar, o que é completamente dispensável. Se não tiveres tempo para comprar pão de manhã, o ideal é adquirir este alimento em grande quantidade e congelar, deixando a descongelar durante a noite.

Lanche 5 - 6ª feira

- 1 logurte sólido de aromas
- 1 Pão de alfarroba
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 3 rodela de tomate
- Orégãos q.b.
- 2 kiwis

Varia o recheio do teu pão! Adiciona um pouco de azeite, depois o tomate e por fim os orégãos.

Lanches de primavera/verão

Lanche1 - 2ªfeira:

- 1 fatia de melancia (corta em forma de estrelas)
- 1 Wrap integral;
- 1 Fatia de fiambre de aves
- 1 Folha de Alface
- ½ Cenoura
- 1 logurte líquido de aromas

Recheia o wrap com fiambre de aves, alface e cenoura. Irás fazer sucesso à hora do lanche!!

Lanche 2 – 3ª feira:

- 1 logurte sólido natural
- 3 Bolachas de arroz

- 1 Banana ou 4 a 5 morangos
- Canela q.b.

Recheia a bolacha de arroz com iogurte e junta a fruta. Polvilha com canela.

Lanche 3 - 4ª feira:

- 1 Iogurte sólido natural
- 3 Colheres de sopa de aveia
- 1 Mão-cheia de pepitas de chocolate negro (mais de 70% de cacau)
- 1 Espetadinha de fruta (morangos, framboesa e banana)

Adiciona a aveia e as pepitas de chocolate ao iogurte. A espetada de fruta é uma opção saudável para os lanches, tornando-os coloridos, diferentes e divertidos.

Lanche 4 - 5ª feira:

- 1 Iogurte sólido de aromas
- 1 Chávena de frutos vermelhos
- 3 Colheres de chá de sementes de linhaça moída
- 30 g de frutos secos

Junta tudo num recipiente. Podes também colocar os ingredientes em separado, e depois fazes a “mistura” na escola, à hora do lanche.

Lanche 5 - 6ª feira

- 1 Maçã
- Canela q.b.
- 1 Iogurte natural
- Amêndoa laminada q.b.
- 3 Colheres de sopa de aveia

Faz um puré de maçã e adiciona canela. De seguida, junta iogurte natural, amêndoas laminadas e um pouco de aveia. Coloca tudo num recipiente adequado, e ficarás com um lanche super completo!