

# Lanches para Pré-escolares



Junho 2007



**COLABORAÇÃO:**

**Bruna Monteiro**

**Carla David**

**Caroline Spósito**

**Daniele Maffei**

**Daniele Pires**

**Flávia dos Santos**

**Jacqueline Queiroz**


**Michelly Vigatto**

**Rosângela da Silva**

**Vivian Maluf**



**Profa. Responsável: Dra. Angélica Moraes Manço Rubiatti**




A infância é uma fase na qual as crianças estão crescendo, se desenvolvendo e adquirindo novos conhecimentos. É também um momento importante para a formação de bons hábitos alimentares, que auxiliarão na adolescência e na fase adulta.

Uma das dificuldades dos pais é selecionar os alimentos que as crianças possam levar de lanche para escola.

Desta forma, este material foi elaborado por alunas do Curso de Nutrição do UNICEP e contém opções de lanches saudáveis, especialmente para crianças em idade pré-escolar.

Os lanches apresentam um valor calórico aproximado de 350 Kcal e 9g de proteína, recomendado para esta fase.

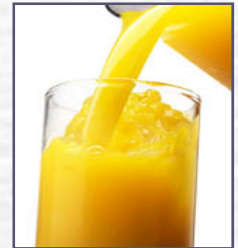
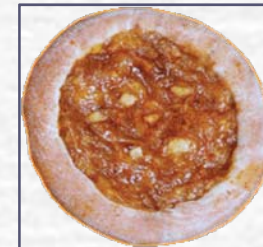


## LANCHE 1

Esfirra de carne  
Suco de laranja com açúcar  
Bolo branco simples

### Ingredientes:

- 01 unidade (pequena) de esfirra de carne assada
- 01 copo (200 mL) de suco de laranja natural
- 01 colher (sopa rasa) de açúcar
- 01 fatia (pequena) de bolo branco simples



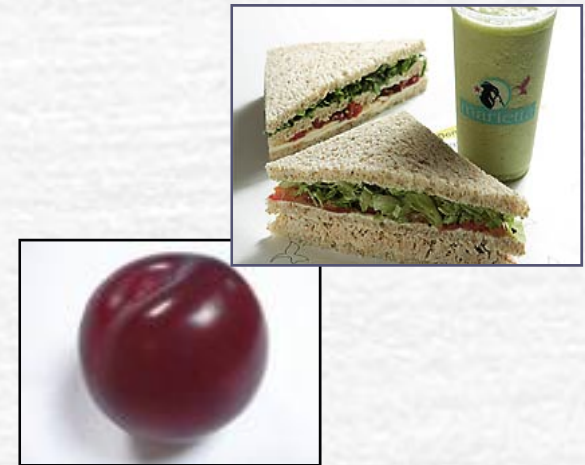
**Valor calórico da refeição: 344 Kcal.**

## LANCHE 2

Sanduíche de peru  
Suco de abacaxi com açúcar  
Ameixa vermelha

### Ingredientes:

- 02 fatias de pão de forma de centeio integral
- 01 colher (sopa rasa) de requeijão cremoso
- 01 fatia (pequena) de peito de peru
- 01 folha (grande) de alface
- 01 colher (sopa cheia) de tomate picado
- 01 copo (200mL) de suco de abacaxi natural
- 01 colher (sopa rasa) de açúcar
- 01 unidade (grande) de ameixa vermelha



**Valor calórico da refeição: 351 Kcal.**

## LANCHE 3

Sanduíche de queijo  
Suco de laranja com açúcar

### Ingredientes:

- 02 fatias de pão de forma branco
- 01 colher (chá cheia) de maionese industrializada
- 01 fatia (média) de queijo prato
- 02 colheres (sopa cheia) de cenoura crua ralada
- 01 pires (cheio) de alface picada
- 01 copo (200 mL) de suco de laranja
- 02 colheres (chá cheia) de açúcar



**Valor calórico da refeição: 350,5 Kcal.**

## LANCHE 4

Sanduíche de presunto  
Suco de laranja com açúcar

### Ingredientes:

- 02 fatias de pão de forma branco
- 01 fatia (média) de presunto
- 02 colheres (sopa cheia) de cenoura crua ralada
- 01 pires (cheio) de alface picada
- 02 colheres (chá cheia) de maionese industrializada
- 01 copo (200 mL) de suco de laranja
- 02 colheres (chá cheia) de açúcar



**Valor calórico da refeição: 360,6 Kcal.**

## LANCHE 5

Sanduíche de mussarela  
Suco de frutas

### Ingredientes:

- 01 unidade (pequena) de pão de hambúrguer
- 01 fatia (fina) de mussarela
- 01 folha (pequena) de alface
- 01 rodela (pequena) de tomate
- 01 colher (chá cheia) de maionese industrializada
- 01 copo (200 mL) de suco de frutas industrializado



**Valor calórico da refeição: 351,9 Kcal.**

## LANCHE 6

Pão com margarina light  
iogurte de frutas  
Biscoito wafer  
Mamão

### Ingredientes:

- 03 unidades de biscoito wafer
- 01 fatia (pequena) de mamão
- 01 fatia de pão de forma branco
- 1 colher (chá cheia) de margarina
- 01 unidade (100 mL) de iogurte de frutas



**Valor calórico da refeição: 364,5 Kcal.**

## LANCHE 7

Sanduíche natural  
Suco de goiaba

### Ingredientes:

- 02 fatias de pão de forma de centeio
- 01 colher (sopa rasa) de maionese industrializada
- 01 colher (sopa cheia) de frango ensopado desfiado
- 01 folha (média) de alface
- 01 colher (sopa cheia) de cenoura crua ralada
- 01 copo (165 mL) de suco de goiaba natural
- 02 colheres (chá cheia) de açúcar



**Valor calórico da refeição: 356,8 Kcal.**

## LANCHE 8

Pão de batata com peito de peru light

Suco de morango

Pêra

### Ingredientes:

- 01 unidade (média) de pão de batata
- 01 fatia (média) de peito de peru
- 01 unidade (média) de pêra
- 01 caixinha (165 mL) de suco de morango industrializado



**Valor calórico da refeição: 354,1 Kcal.**

## LANCHE 9

Sanduíche de atum  
Suco de laranja com cenoura s/ açúcar  
Maçã

### Ingredientes:

- 02 fatias de pão de forma
- 01 colher (sobremesa rasa) de atum em água e sal
- 01 colher (sopa cheia) de maionese industrializada
- 01 unidade (pequena) de maçã
- 01 copo (165 mL) de suco de laranja com cenoura sem açúcar



**Valor calórico da refeição: 365,4 Kcal.**

## LANCHE 10

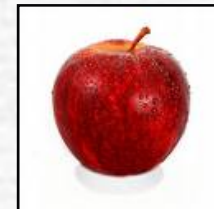
Sanduíche de atum com tomate

Suco de abacaxi

Maçã

### Ingredientes:

- 1 unidade (pequena) de pão sírio
- 02 colheres (chá cheia) de maionese industrializada
- 01 colher (sopa cheia) de atum em água e sal
- 01 fatia (grande) de tomate
- 01 unidade (pequena) de maçã
- 01 copo duplo (240 mL) de suco de abacaxi natural
- 02 colheres (chá cheia) de açúcar



**Valor calórico da refeição: 354,7 Kcal.**

***Hábitos saudáveis de alimentação e relações positivas com os alimentos são aprendidos na infância. Os pais ensinam melhor as crianças pelo exemplo!***

