

Lanches Saudáveis

Pequenos lanches,
grandes conquistas!

Energia
para aprender,
brincar e
crescer!



Concentrar
melhor



Ter mais
energia



Aumentar
a imunidade



Crescer
com saúde

O que podemos levar para o lanche?



Fruta e Legumes

- Maçã
- Banana
- Pera
- Laranja
- Fruta da época
- Cenoura em palitos
- Pepino
- Tomate-cereja



Laticínios

- Leite
- Iogurte natural
- Queijo



Pão e cereais

- Pão de mistura ou integral
- Pão com queijo
- Pão com ovo ou pasta de atum



Para beber

- ✓ Água - a melhor escolha
para acompanhar o lanche!



Lembra-te!



Escolhe
alimentos
variados.



Bebe
água.



Brinca
e mexe-te.

Cresce saudável
e feliz!

Dicas para um lanche saudável!



Varia os alimentos ao longo
da semana.



Prefere fruta inteira
em vez de sumos.



Dá preferência a alimentos
pouco processados.



Leva sempre uma
garrafa de água (reutilizável).



Tem em atenção as alergias
alimentares.



Evita!



Refrigerantes
e sumos
industriais



Bolachas,
bolos e doces



Alimentos
muito açucarados
e gordurosos



Enchidos
e alimentos
ultraprocessados



Receitas
saudáveis?

Descobre aqui!



AE Coimbra Oeste
AE Coimbra Sul
AE Eugénio de Castro
AE Martim de Freitas
AE Rainha Santa Isabel

Equipas PES /
PAPES

Outubro/2026



Ideias de lanches saudáveis

Variedade é o segredo!



Sanduíche de frango

Pão integral, frango cozinhado, queijo e alface.



Iogurte com granola e fruta

Iogurte natural, fruta cortada e granola à parte.



Maçã com pasta de amendoim

Fatias finas com pasta lisa, em camada fina.



Wrap de atum

Tortilha integral, atum, cenoura ralada e alface.



Salada de fruta

Fruta da época sem caroços, cortada em pedaços.



Vegetais com queijo fresco

Pepino fino e cenoura ralada ou cozida.



Bolachas integrais com queijo

Queijo e tomate-cereja cortado em quartos.



Leite e banana

Leite simples e uma banana pequena.



Pão com abacate

Abacate esmagado e tomate cortado em quartos.



Aveia com fruta

Aveia amolecida em leite ou iogurte e fruta cortada.



Pão com queijo e pepino

Pão integral, queijo e pepino em tiras finas.



Iogurte com frutos secos

Nozes ou amêndoas bem moídas para menores de 5 anos; picadas para os mais velhos.

Sem lactose



Iogurte de soja com fruta

Sem açúcar, com frutos vermelhos cortados.



Pão com abacate

Pão sem ingredientes lácteos e abacate com limão.



Banana com pasta de amêndoa

Pasta lisa em camada fina e banana cortada.

Sem glúten



Papas de aveia com maçã

Aveia certificada sem glúten, maçã ralada e canela.



Tortilha de milho com ovo

Tortilha certificada sem glúten e ovo bem cozinhado.



Húmus com vegetais

Grão triturado, tahini, limão e azeite; vegetais preparados.

Cuidados para um lanche seguro

- 1 Adaptar os cortes e as texturas à idade. Uvas e tomate-cereja em quartos longitudinais; retirar caroços e sementes.
- 2 Não dar frutos secos inteiros a menores de 5 anos: usar bem moídos. Respeitar as alergias e as regras da escola.
- 3 Manter alimentos perecíveis frios, em lancheira térmica com acumuladores. Verificar rótulos e evitar contaminação por glúten.

Sem lactose não significa sem proteínas do leite.

Pequenas escolhas, grandes conquistas!