

Lanches Saudáveis

Pequenas escolhas, grandes conquistas!

Receitas simples para levar para a escola



Lanches Saudáveis

Pequenas escolhas, grandes conquistas!

A alimentação desempenha um papel fundamental no crescimento, no desenvolvimento e no bem-estar das crianças e dos jovens. Por isso, promover hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida é uma responsabilidade partilhada entre a família e a escola.

Os encarregados de educação têm um papel essencial nesta aprendizagem, nomeadamente, na escolha dos alimentos que as crianças levam diariamente para a escola. Um lanche variado e equilibrado pode contribuir para satisfazer as necessidades nutricionais ao longo do dia e ajudar a manter a energia e a concentração durante as atividades escolares.

Desde a Educação Pré-Escolar é importante incentivar o consumo de fruta, legumes, cereais integrais, iogurtes naturais e outras opções nutritivas, adequadas à idade e às necessidades de cada criança ou jovem. É igualmente importante promover a água como bebida de eleição e reservar os alimentos com elevado teor de açúcar, sal ou gorduras saturadas para um consumo ocasional.

Mais do que preparar um lanche, trata-se de ensinar pelo exemplo, criar rotinas positivas e ajudar as crianças e os jovens a desenvolver uma relação saudável com a alimentação. Envolver os filhos na escolha e na preparação dos lanches pode tornar este processo mais interessante, estimular a curiosidade por novos alimentos e promover uma maior autonomia nas escolhas alimentares.

Este guia reúne algumas sugestões de lanches, simples e práticas, pensadas para facilitar a organização do dia a dia das famílias e inspirar alternativas variadas para levar para a escola.

Porque os bons hábitos se constroem desde cedo, cada pequeno passo conta!



Índice

. 1. Pães, sanduíches, tostas e wraps	3
. 2. Panquecas	4
. 3. Queques.....	5
. 4. Scones e biscoitos	6
. 5. Iogurtes e combinações	7
. 6. Fruta e queijos	8
. 7. Pastas para barrar e coberturas	9
. 8. Outras sugestões	10

1. Pães, sanduíches, tostas e wraps

1.1 Pão (mais fácil do mundo)



Ingredientes:

- 2 iogurtes naturais
- 3 medidas do copo de iogurte de farinha com fermento
- 1 pitada de sal

Preparação:

- Misturar todos os ingredientes numa taça e amassar.
- Se a massa estiver muito mole, juntar mais um pouco de farinha.
- Moldar pãezinhos e cozer a 200 °C durante 10 a 15 minutos, até ficarem cozidos.
- Deixar arrefecer antes de guardar.

1.2 Tosta de pão escuro com pasta de atum e abacate



Ingredientes:

- 2 fatias de pão de centeio ou integral
- ½ lata de atum ao natural
- ¼ de abacate
- Algumas gotas de sumo de limão

Preparação:

- Escorrer o atum e esmagar o abacate com o limão.
- Misturar, barrar o pão e fechar.
- Tostar ligeiramente, sem deixar o pão demasiado duro.
- Deixar arrefecer e colocar numa caixa fechada.

1.3 Tostas com húmus e vegetais



Ingredientes:

- 1 a 2 pequenas tostas de pão integral
- 2 colheres de sopa de húmus
- Pepino descascado em tiras finas
- Cenoura em tiras finas

Preparação:

- Barrar o pão com o húmus.
- Lavar e preparar os vegetais, adaptando os cortes à criança.
- Juntar os vegetais no momento do lanche.
- Para as crianças mais pequenas, usar pão macio.

1.4 Sanduíche integral proteica



Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral
- 2 colheres de sopa de pasta de atum caseira
- Folhas de espinafre ou alface

Preparação:

- Lavar as folhas e secá-las bem.
- Rechear o pão com a pasta de atum e as folhas cortadas finamente.
- Cortar a sanduíche em porções fáceis de segurar.
- Guardar numa caixa fechada.

1.5 Wraps de peito de peru e cenoura



Ingredientes:

- 1 tortilha integral pequena
- 2 colheres de sopa de peito de peru cozinhado e desfiado
- 1 colher de sobremesa de queijo cremoso
- 1 colher de sopa de cenoura ralada finamente

Preparação:

- Barrar a tortilha com o queijo.
- Distribuir o peru e a cenoura e enrolar.
- Cortar em pequenas porções e guardar numa caixa fechada.

Conservação: manter os recheios no frigorífico e transportar em lancheira térmica com acumuladores de frio.
Arrefecer o pão e as tostas antes de fechar as caixas.

Adaptar as porções e texturas à criança e respeitar as alergias alimentares.

2. Panquecas

2.1 Panquecas rápidas de aveia e maçã



Ingredientes:

- 100 g de aveia em flocos finos
- 1 maçã ralada
- 1 clara de ovo
- 1 colher de chá de canela

Preparação:

- Lavar a maçã, retirar o caroço e ralar.
- Misturar todos os ingredientes.
- Cozinhar pequenas panquecas numa frigideira antiaderente, em lume brando, até ficarem bem cozinhadas dos dois lados.

2.2 Panquecas de banana e aveia (mini)



Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia finos

Preparação:

- Triturar todos os ingredientes.
- Cozinhar pequenas panquecas numa frigideira antiaderente, até ficarem bem cozinhadas dos dois lados.
- Se acompanhar com maçã, levar fatias finas à parte, com algumas gotas de limão.

2.3 Panquecas de pera e canela



Ingredientes:

- 1 pera pequena madura
- 1 ovo
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo integral
- 2 colheres de sopa de leite
- ½ colher de café de fermento em pó
- 1 pitada de canela

Preparação:

- Lavar a pera, retirar o caroço e ralar finamente.
- Misturar com o ovo, a farinha, o leite, o fermento e a canela.
- Cozinhar pequenas panquecas numa frigideira antiaderente, em lume brando, até ficarem bem cozinhadas dos dois lados.

2.4 Panquecas de cenoura e laranja



Ingredientes:

- 1 ovo
- ½ cenoura ralada finamente
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- Sumo de ½ laranja
- 1 pitada de canela

Preparação:

- Misturar ou triturar todos os ingredientes até obter uma massa homogénea.
- Cozinhar pequenas porções numa frigideira antiaderente, em lume brando, até ficarem bem cozinhadas dos dois lados.

2.5 Panquecas fofas de iogurte e mirtilos



Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 3 colheres de sopa de farinha de espelta ou aveia
- ½ colher de café de fermento em pó
- 1 punhado de mirtilos frescos

Preparação:

- Lavar os mirtilos e cortá-los em quartos ou esmagá-los.
- Misturar o ovo, o iogurte, a farinha e o fermento. Envolver os mirtilos.
- Cozinhar pequenas panquecas numa frigideira antiaderente, até ficarem bem cozinhadas dos dois lados.

Conservação: deixar arrefecer após a confeção e guardar no frigorífico. Transportar numa caixa fechada, em lancheira térmica com acumuladores de frio. Levar a fruta e as coberturas separadamente. Adaptar as porções e os cortes à criança.

3. Queques

3.1 Queques de cenoura



Ingredientes

- 1 cenoura média ralada
- 3 ovos médios
- 3 bananas (ou 2 grandes)
- 1 colher de chá de óleo de coco
- 20 g de farinha de amêndoa
- 20 g de coco ralado
- 1 colher de chá de fermento
- Canela a gosto (opcional: nozes e/ou amêndoas partidas em pedaços pequenos)

Preparação

- Bater tudo no liquidificador. Envolver os frutos secos.
- Untar formas, verter a massa e levar ao forno a 180 °C cerca de 15 minutos.

3.2 Mini queques de banana e aveia



Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 1 chávena de aveia em flocos finos
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento

Preparação

- Esmagar as bananas e misturar com os ovos.
- Adicionar a aveia e o fermento.
- Distribuir por formas pequenas.
- Levar ao forno a 180 °C durante 15 minutos.

3.3 Queques de banana e cacau



Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- 1 chávena de aveia
- 1 colher de sopa de cacau em pó (100%)
- 1 colher de chá de fermento

Preparação

- Misturar os ingredientes.
- Colocar a massa em formas de silicone.
- Levar ao forno a 180 °C durante 15 a 20 minutos.

3.4 Queques de maçã e canela



Ingredientes

- 1 maçã grande ralada
- 2 ovos
- 100 g de farinha de aveia
- 80 g de puré de maçã
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de chá de canela

Preparação

- Misturar os ovos, o puré e a maçã ralada.
- Envolver a farinha, o fermento e a canela.
- Distribuir por 6 formas de silicone.
- Cozer a 180 °C durante 20 a 25 minutos.

3.5 Queques de iogurte e mirtilos



Ingredientes

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 125 g de iogurte natural
- 100 g de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento
- 80 g de mirtilos frescos

Preparação

- Esmagar a banana e misturar com o ovo e o iogurte.
- Envolver a farinha, o fermento e os mirtilos.
- Distribuir por 6 formas de silicone.
- Cozer a 180 °C durante 20 a 25 minutos.

4. Scones e biscoitos

4.1 Scones de cenoura rápidos



Ingredientes

- 2 chávenas de aveia (ou trigo, espelta ou amêndoa)
- 2 ovos
- 1 chávena de iogurte natural
- 3 colheres de sopa de azeite ou óleo de coco
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco
- 1 colher de café de fermento
- Cenoura ralada
- Sumo e raspa de 1 laranja

Preparação

- Misturar os ingredientes e levar ao forno a 180 °C cerca de 15 minutos.

4.2 Biscoitinhos de banana



Ingredientes

- 1 banana amassada
- 5 colheres de sopa de farinha de amêndoa
- 3 colheres de sopa de coco ralado
- 1 colher de sopa de mel
- Canela a gosto

Preparação

- Misturar bem todos os ingredientes.
- Formar pequenas bolinhas e colocar numa forma untada.
- Achatar e levar ao forno a 180 °C durante 15 minutos.

4.3 Biscoitos de maçã e canela



Ingredientes

- 100 g de flocos de aveia finos
- 100 g de puré de maçã
- 1 maçã pequena ralada
- 1 colher de chá de canela

Preparação

- Misturar todos os ingredientes e deixar repousar 10 minutos.
- Formar 10 biscoitos achatados num tabuleiro com papel vegetal.
- Cozer a 180 °C durante 20 a 25 minutos.

4.4 Scones de iogurte e aveia



Ingredientes

- 100 g de farinha de aveia
- 100 g de farinha de trigo integral
- 125 g de iogurte natural
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento

Preparação

- Misturar as farinhas e o fermento.
- Juntar o iogurte e o ovo e envolver até obter uma massa macia.
- Dividir em 6 porções num tabuleiro com papel vegetal.
- Cozer a 180 °C durante 18 a 22 minutos.

4.5 Scones de curgete e orégãos



Ingredientes

- 100 g de farinha de trigo integral
- 80 g de farinha de aveia
- 1 ovo
- 125 g de iogurte natural
- 80 g de curgete ralada e bem espremida
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de chá de orégãos
- 1 pitada de sal

Preparação

- Misturar as farinhas, o fermento, os orégãos e o sal.
- Juntar o ovo, o iogurte e a curgete e envolver.
- Formar 6 scones num tabuleiro com papel vegetal.
- Cozer a 180 °C durante 20 a 25 minutos.

5. Iogurtes e combinações

5.1 Parfait de iogurte, frutos vermelhos e granola



Ingredientes:

- 1 iogurte natural
- 1 mão-cheia de frutos vermelhos
- 2 colheres de sopa de granola sem açúcar

Preparação:

- Lavar a fruta e cortá-la em pedaços adequados à criança.
- Alternar camadas de iogurte e fruta num recipiente com tampa.
- Levar a granola separada e juntar no momento do lanche.
- Para menores de 5 anos, usar granola sem frutos secos inteiros e desfazer os pedaços duros.

5.2 Iogurte com framboesas e aveia



Ingredientes:

- 1 iogurte natural
- Framboesas
- Aveia expandida sem açúcar

Preparação:

- Lavar as framboesas, escorrer e cortar em pedaços.
- Acondicionar o iogurte e a fruta em recipientes com tampa.
- Levar a aveia separada e juntar no momento do lanche.

5.3 Mix de frutos secos e iogurte



Ingredientes:

- 1 iogurte natural
- 1 colher de sopa de nozes e amêndoas bem moídas
- 1 colher de chá de sementes de abóbora moídas
- 1 banana pequena

Preparação:

- Misturar o iogurte com os frutos secos e as sementes moídas.
- Guardar num recipiente com tampa.
- Levar a banana com casca e juntar no momento do lanche.

5.4 Iogurte com maçã, aveia e canela



Ingredientes:

- 1 iogurte natural
- ½ maçã ralada
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia finos
- 1 pitada de canela

Preparação:

- Lavar a maçã, retirar o caroço e ralar.
- Misturar com o iogurte, a aveia e a canela.
- Guardar num recipiente com tampa e manter no frio até ao lanche.

5.5 Iogurte com pera e chia



Ingredientes:

- 1 iogurte natural
- 1 pera pequena
- 1 colher de chá de sementes de chia

Preparação:

- Misturar a chia com o iogurte e deixar hidratar no frigorífico durante a noite.
- Lavar a pera, retirar o caroço e cortar em pedaços pequenos.
- Acondicionar a pera separadamente e juntar no momento do lanche.

Conservação: manter no frigorífico até sair e transportar em lancheira térmica com acumuladores de frio, mantendo os alimentos frios até ao lanche. Levar uma colher. Adaptar os cortes à criança e respeitar as regras da escola sobre frutos secos e alergias.

6. Fruta e queijo

6.1 Fruta com queijo fresco



Ingredientes:

- 3 morangos
- 6 uvas sem grainha
- 1 queijo fresco pequeno

Preparação:

- Lavar a fruta e cortar os morangos em pedaços.
- Cortar as uvas em quartos no sentido do comprimento.
- Escorrer o queijo e cortá-lo em pedaços.
- Acondicionar a fruta e o queijo em compartimentos separados.

6.2 Maçã com queijo cremoso e canela



Ingredientes:

- ½ maçã
- 1 triângulo de queijo tipo “A Vaca que Ri”
- 1 pitada de canela
- Algumas gotas de limão

Preparação:

- Lavar a maçã, retirar o caroço e cortar em fatias finas.
- Regar com algumas gotas de limão para não oxidar.
- Polvilhar com canela e colocar numa caixa.
- Levar o queijo separado para barrar no momento do lanche.

6.3 Pera com queijo



Ingredientes:

- 1 pera pequena
- 1 queijo tipo Babybel

Preparação:

- Lavar a pera, retirar o caroço e cortar em pedaços pequenos.
- Acondicionar a pera e o queijo separadamente.
- Para as crianças mais pequenas, retirar a cera e cortar o queijo em tiras finas antes de embalar.

6.4 Banana com queijo fresco e aveia



Ingredientes:

- 1 banana pequena
- 1 queijo fresco pequeno
- 1 colher de sopa de flocos de aveia finos

Preparação:

- Levar a banana com casca numa caixa.
- Acondicionar o queijo escorrido e a aveia separadamente.
- No momento do lanche, descascar a banana e juntar ao queijo e à aveia.

6.5 Tangerina e morangos com queijo



Ingredientes:

- 1 tangerina pequena
- 3 morangos
- 1 triângulo de queijo tipo “A Vaca que Ri”

Preparação:

- Descascar a tangerina e retirar eventuais sementes.
- Lavar os morangos e cortar em pedaços pequenos.
- Para as crianças mais pequenas, cortar também os gomos.
- Acondicionar a fruta bem escorrida e o queijo separadamente.

Conservação: manter no frigorífico até sair e transportar em lancheira térmica com acumuladores de frio, mantendo os alimentos frios até ao lanche. Adaptar os cortes à idade e à capacidade de mastigação da criança.

7. Pastas para barrar e coberturas

7.1 Pasta de atum



Ingredientes:

- 1 lata de atum ao natural
- 1 iogurte natural
- 1 colher de chá de sumo de limão
- Salsa picada a gosto

Preparação:

- Escorrer bem o atum e o iogurte.
- Esmagar o atum e misturar com o iogurte, o limão e a salsa.
- Barrar o pão ou guardar num recipiente com tampa.

7.2 Cobertura de chocolate



Ingredientes:

- 30 g de chocolate com 70% de cacau ou mais
- 2 colheres de sopa de leite

Preparação:

- Derreter o chocolate em banho-maria.
- Juntar o leite e mexer até obter um creme liso.
- Espalhar uma camada fina sobre os queques já frios.
- Deixar arrefecer e guardar numa caixa.

7.3 Húmus



Ingredientes:

- 120 g de grão-de-bico cozido
- 1 colher de chá de tahini (pasta de sésamo)
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 2 a 3 colheres de sopa de água
- ½ dente de alho pequeno (opcional)

Preparação:

- Escorrer e passar o grão por água.
- Triturar com o tahini, o azeite, o limão, a água e o alho, se usar.
- Ajustar a água até obter uma pasta lisa e cremosa.
- Guardar num recipiente com tampa ou usar para barrar o pão.

7.4 Pasta de queijo fresco e orégãos



Ingredientes:

- 1 queijo fresco pequeno
- 1 colher de sopa de iogurte natural
- 1 pitada de orégãos

Preparação:

- Escorrer o queijo fresco e esmagá-lo com um garfo.
- Misturar com o iogurte e os orégãos.
- Barrar o pão ou guardar num recipiente com tampa.

7.5 Cobertura de banana e cacau



Ingredientes:

- 1 banana pequena madura
- 1 colher de chá de cacau em pó (100%)
- 1 colher de chá de sumo de limão

Preparação:

- Triturar a banana com o cacau e o limão até obter um creme liso.
- Guardar num recipiente com tampa.
- Levar separado dos queques e colocar por cima no momento do lanche.

Conservação: manter no frigorífico até sair e transportar em lancheira térmica com acumuladores de frio, mantendo os alimentos frios até ao lanche. Levar uma colher ou utensílio para barrar adequado à idade. Respeitar as alergias alimentares.

8. Outras sugestões

8.1 Docinho de tâmaras para o lanche



Ingredientes:

- 4 tâmaras sem caroço
- 1 colher de chá de pasta de amendoim lisa
- 1 colher de chá de nozes bem moídas

Preparação:

- Abrir as tâmaras ao meio e verificar que não têm caroço.
- Rechear com uma camada fina de pasta de amendoim e polvilhar com as nozes moídas.
- Para as crianças mais pequenas, triturar tudo numa pasta e barrar uma fatia de pão.

8.2 Mini omeletes de legumes



Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de curgete ralada e espremida
- 1 colher de sopa de leite

Preparação:

- Bater os ovos com o leite e juntar os legumes.
- Distribuir por 4 formas pequenas de silicone.
- Cozer a 180 °C durante 15 a 20 minutos, até o ovo estar bem cozinhado.
- Deixar arrefecer e guardar no frigorífico.

8.3 Palitos de batata-doce no forno



Ingredientes:

- 1 batata-doce média
- 1 colher de chá de azeite
- 1 pitada de orégãos

Preparação:

- Descascar a batata-doce e cortar em palitos.
- Envolver com o azeite e os orégãos.
- Cozer a 200 °C durante 20 a 30 minutos, até ficar macia.
- Deixar arrefecer antes de colocar na caixa.

8.4 Barrinhas macias de aveia e banana



Ingredientes:

- 1 banana grande madura
- 80 g de flocos de aveia finos
- 2 colheres de sopa de puré de maçã
- 1 pitada de canela

Preparação:

- Esmagar a banana e misturar com os restantes ingredientes.
- Espalhar numa forma pequena forrada com papel vegetal.
- Cozer a 180 °C durante 18 a 22 minutos.
- Deixar arrefecer e cortar em 6 barrinhas.

8.5 Bolinhos salgados de grão-de-bico



Ingredientes:

- 150 g de grão-de-bico cozido
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- 1 colher de chá de azeite
- Salsa picada a gosto

Preparação:

- Triturar o grão com o ovo e juntar os restantes ingredientes.
- Formar 6 bolinhos pequenos e achatados num tabuleiro com papel vegetal.
- Cozer a 180 °C durante 20 a 25 minutos, até ficarem firmes e bem cozinhados.
- Deixar arrefecer e guardar no frigorífico.

Conservação: preparar com higiene, arrefecer e guardar no frigorífico. Transportar em lancheira térmica com acumuladores de frio. Adaptar as porções e texturas à criança e respeitar as regras da escola sobre frutos secos e alergias.