



## SUGESTÃO DE LANCHE

### Senhores Pais e/ou Responsáveis

Informamos que a partir do maternal, os alunos precisam obrigatoriamente trazer uma lancheira térmica e identificada com o nome legível. Nessa lancheira deve conter lanche necessário para o período que o aluno estiver no colégio sendo que o lanche da manhã é servido por volta das 9hs e o lanche da tarde é servido por volta das 14hs.

Em anexo estamos enviando um cardápio sugestivo, para auxiliá-los na montagem de uma lancheira mais saudável.

Os alimentos que necessitem de refrigeração serão armazenados na geladeira da cozinha somente para os alunos que ficam período integral no colégio, devido ao longo tempo dos produtos na lancheira.

As frutas devem ser enviadas higienizadas, picadas e descascadas prontas para o consumo.

Quaisquer dúvidas referentes à alimentação das crianças estarei à disposição para auxiliá-los. Estou no colégio todas as terças e quintas-feiras.

Aproveito para solicitar que preencham o questionário em anexo sobre restrições alimentares para atualizarmos nossa lista de restrições.

**NUTRICIONISTA DRA. LUMA BUENO CRN 41042**

	DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
PERÍODO MANHÃ	BEBIDA	Suco natural, pasteurizado ou integral sem açúcares ou corantes.	Suco natural, pasteurizado ou integral sem açúcares ou corantes.	Suco natural, pasteurizado ou integral sem açúcares ou corantes.	Suco natural, pasteurizado ou integral sem açúcares ou corantes.	Suco natural, pasteurizado ou integral sem açúcares ou corantes.
	FRUTA	Saladinha de frutas	Morangos	Melão Picadinho	Manga Picadinha	Pêra
	COMPLEMENTO	Pão integral com queijo branco e tomate	Ovinhos de codorna com tomatinho cereja	Pão integral com patê de atum	Queijinho branco ou muçarela de búfala com floretes de brócolis	Bisnaguinha integral com manteiga
PERÍODO TARDE	BEBIDA	iogurte	iogurte	iogurte	iogurte	iogurte
	FRUTA	Banana	Fruta secas (uvas passas, damasco)	Maçã	Pêssego ou Goiaba	Mexerica ou Laranja
	COMPLEMENTO	Cookies integrais	Bolo caseiro sem cobertura	Torta de Legumes	Mix de castanhas (nozes, amêndoas, castanha do Pará e caju) um potinho pequeno pois são muito calóricas	Biscoito integral com requeijão

Enviar o suco em garrafinhas térmicas e as frutas higienizadas e picadas, prontas para o consumo. A lancheira também deve ser térmica para melhor conservação dos alimentos. Sugerimos envolver as crianças no preparo dos lanches para despertar o interesse deles.

Por favor nos respondam as seguintes perguntas:

Nome do aluno:

Série:



1) Caso seu filho possua alguma restrição alimentar, por favor, nos informar colocando um X na restrição que ele possui:

Intolerância a lactose

Intolerância a proteína do leite

Intolerância ao glúten

Alergia a peixe e frutos do mar

Alergia a corantes. Quais? \_\_\_\_\_

Alergia a amendoim e/ou castanhas

Alergia a ovo

Outros:

2) Caso seu filho ingira algum alimento que possua as substâncias das quais é alérgico, por favor, nos indique quais atitudes que você toma em uma situação de crise alérgica. Ele toma algum medicamento?

---

---

3) Quais as reações alérgicas que seu filho tem durante uma crise?

---

---

4) Com qual alimento você costuma substituir o alimento alérgico em questão?

---

---

---