

Porque enviar o lanche?

Os protocolos de higiene estudados pela Escola Jardim exigem um cuidado muito especial com a questão da alimentação e, por isso, nesse período excepcional de retorno opcional em que estamos trabalhando com uma equipe reduzida, é mais seguro que as crianças tragam seu próprio lanche, preparados em casa, pela família. Portanto, escrevemos algumas orientações aos familiares para ajudar nesse momento!

Preparando o lanche adequado para alunos de NIDO ao GRUPO II

O que é bom:

Um lanche saudável, gostoso e variado deve ter alimentos frescos e não industrializados, como frutas, verduras e legumes, que podem ser acompanhadas de bebidas, preferencialmente água.

Melhor evitar, mas se não der, não tem problema:

Sucos de caixinha e salgadinhos chips, alimentos industrializados e processados

De jeito nenhum:

Refrigerante, bala, chiclete e açúcar, especialmente para crianças com menos de 2 anos

Como enviar:

Sugerimos enviar os lanches em lancheiras térmicas para mantê-los com boa temperatura e com qualidade para as crianças

Sugestão de Cardápio

SEGUNDA: *Torrada integral com patê de frango + melancia em cubos + leite com fruta*

TERÇA: *Cookie de aveia com banana + Tomatinhos cereja + ovinhos de codorna cozidos*

QUARTA: *Pão de queijo + maçã + leite com fruta*

QUINTA: *logurte natural + banana + granola zero açúcar*

SEXTA: *Bolo de cenoura caseiro zero açúcar + mexerica + leite com fruta*

São apenas sugestões mesmo, não se preocupem se não der certo: estamos vivendo um momento delicado e não precisamos ficar tensos e ansiosos: esse retorno a Escola é um momento muito aguardado e é pra ser leve e prazeroso!

Daniela Squarcini

Nutricionista – Escola e Colégio Jardim das Nações