



REGRESSO À ESCOLA COM ENERGIA DE SUPER HERÓI



SABES QUAL A REFEIÇÃO MAIS
IMPORTANTE DO DIA?
O PEQUENO-ALMOÇO

Um pequeno-almoço adequado deve ser
completo, variado e equilibrado.
Deve incluir alimentos dos três grupos
seguintes:



LACTICÍNIOS

OPÇÕES:

LEITE;

IOGURTE LÍQUIDO/SÓLIDO;

QUEIJO < 30 % DE
MATÉRIA GORDA;
(fatia ou fresco ou
requeijão)



CEREAIS E DERIVADOS

OPÇÕES:

PÃO VARIADO*;

(PREFIRA O PÃO DE MISTURA OU
ESCURO)

TOSTAS;

BOLACHAS DE ARROZ/MILHO;
CEREAIS POUCO AÇUCARADOS;

(Pode adicionar ocasionalmente no pão,
manteiga, creme de barrar vegetal, fiambre
de aves, compotas, etc.)



FRUTA

OPÇÕES:

FRUTA FRESCA, DA ÉPOCA
E, SE POSSÍVEL, DE
PRODUÇÃO LOCAL;
FRUTOS OLEAGINOSOS
(AMÊNDOA, AVELÃ, CAJU,
NOZ, ETC. - CONSUMO
MODERADO)