

Alimentos para Lanches Escolares

Posso trazer sempre! Alimentos a Promover (diariamente)	Posso trazer pontualmente! Alimentos a Limitar (máx. 1 vez por semana)	Não posso trazer! Alimentos a não Disponibilizar (nunca)
<ul style="list-style-type: none">✓ Leite escolar✓ Leite meio gordo simples✓ Bebida vegetal sem açúcares adicionados✓ Iogurtes naturais e/ou aromas✓ Pão "do dia" (tipo mafra ou rio maior) de mistura ou centeio com fiambre ou queijo ou manteiga ou queijo fundido ou creme vegetal ou ovo ou paio do lombo)✓ Bolachas de milho e de arroz sem adição de açúcar e sal✓ Ovos✓ Queijo flamengo/ fundido / fresco✓ Hortícolas (tomate, cenoura, alface, pepino...)✓ Fruta fresca (da época)✓ Frutos gordos ao natural (ex: amêndoas, nozes, caju...)✓ Fruta desidratada✓ Sumos do tipo 100% sem açúcar adicionado✓ Purés de fruta sem açúcar adicionado	<ul style="list-style-type: none">✓ Leite com chocolate✓ Leite aromatizado✓ Pão de leite✓ Croissants tipo brioche sem recheio✓ Pão de forma✓ Bolachas tipo Maria/torrada/água e sal✓ Bolachas de Aveia✓ Barritas de cereais✓ Cereais de pequeno-almoço✓ Marmelada e compotas✓ Bolos à fatia (caseiros)✓ Pastelaria (bolo de arroz, pastel de nata, bom bocado, queque, entre outros...)✓ Néctares de fruta✓ Chocolate preto✓ Gelatina✓ Iogurte combinado/ chocolate	<ul style="list-style-type: none">✓ Refrigerantes, incluindo as bebidas com cola, iced-tea;✓ Chouriço, salsicha, mortadela, linguiça✓ Napolitanas e croissants com recheio✓ Pastelaria: palmiers, jesuítas, mil folhas, bola de Berlim, donuts✓ Merendas, croissants, pastéis e bolos de massa folhada✓ Rissóis, croquetes, pastéis de bacalhau e produtos afins✓ Bolos com creme✓ Tiras de milho, batatas fritas, aperitivos e pipocas doces ou salgadas✓ Hambúrgueres, pizzas, cachorros-quentes✓ Bebidas energéticas e bebidas desportivas✓ Rebuçados, caramelos, chupas, pastilhas elásticas e gomas✓ Chocolates excepto preto✓ Creme de chocolate e avelã para barrar✓ Bolachas de chocolate, infantis, etc