

# Dicas para montar a lancheira

Para deixar a lancheira saudável e atrativa, é importante variar no cardápio, sempre dando preferência para frutas, sucos naturais e alimentos feitos em casa

## Opção 1



▶ 1 maçã pequena

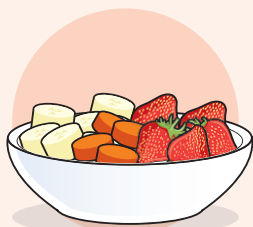


▶ 1/2 sanduíche de pão integral com cenoura ralada e cozida

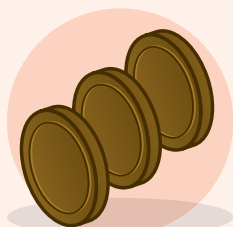


▶ 1 copo de água de coco natural

## Opção 2



▶ 1 tigela de salada de frutas



▶ 3 bolachas integrais sem recheio

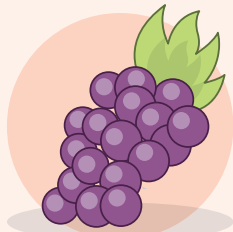


▶ 1 iogurte natural

## Opção 3



▶ 4 cookies feitos em casa com farinha integral



▶ 1 cacho de uvas



▶ Suco natural de laranja com cenoura