



Sugestões:

1. Frutas da época bem lavadas. Sugerimos também frutas secas como nozes, uvas passas, bananas passas, ameixas, etc.
2. Legumes: cenoura crua, milho cozido, palmito.
3. Recheios para os pães: manteiga ou margarina, requeijão, queijo, salame, geléia, mel, etc. Nos dias de muito calor é aconselhável não enviar produtos perecíveis como presunto.
4. Leite: achocolatado, com morango ou outros sabores, com aveia, com café, etc.
5. Sucos de frutas.
6. Iogurtes.
7. Pães: francês, de forma, bisnaguinha, integral, pão de queijo, etc.
8. Bolos: de laranja, maçã, chocolate, simples, etc.
9. Bolachas podem ser substituídas por cereais como granola, corn flakes, Nutry, etc.
10. Mesmo no dia reservado para guloseima (6ª feira) solicitamos que não enviem pacotes de salgadinhos, pirulitos ou chicletes.

Obs. Procure limitar o consumo de doces e lanches gordurosos devido ao seu alto teor calórico.