

Sugestão da Nutri

PARA MONTAR A LANCHEIRA EM CASA

COLÉGIO
MAF



ESPECIAL FÉRIAS
DE JULHO



ALIMENTE
COM AMOR,
NUTRA COM
SAÚDE!

AS FÉRIAS SÃO UMA EXCELENTE OPORTUNIDADE PARA CRIAR BOAS LEMBRANÇAS AO REDOR DA COMIDA. COZINHAR JUNTOS, EXPERIMENTAR NOVOS SABORES, FAZER PIQUENIQUES E COMPARTILHAR REFEIÇÕES SÃO EXPERIÊNCIAS QUE AJUDAM A CONSTRUIR UMA RELAÇÃO POSITIVA COM OS ALIMENTOS.

Abaixo está o cardápio de lancheira escolar de julho, que vocês também podem aproveitar como inspiração para o lanche das férias, nos dias que a criança não estará na escola.

Ao final, vocês encontram um material com dicas para manter bons hábitos alimentares no período de férias.

Espero que aproveitem!

Sugestão da Nutri

PARA MONTAR A LANCHEIRA EM CASA

COLÉGIO
MAF

JULHO
2026



ALIMENTE
COM AMOR,
NUTRA COM
SAÚDE!

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Manhã (Integrando):

Melão picado

Tarde:

Pão de queijo
Milho cozido
Banana nanica
Suco de uva integral
diluído

Manhã (Integrando):

Mexerica

Tarde:

Bolachinha de arroz
integral recheada com
patê de ricota
Tomatinho cereja
Água de coco

Manhã (Integrando):

Mamão picado
(opcional: granola)

Tarde:

Pãozinho integral com
queijo muçarela
Maçã
Água natural gelada

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Manhã (Integrando):

Mexerica

Tarde:

Panqueca de banana com
aveia e castanhas picadas
Morangos inteiros
Suco de uva integral
diluído

Manhã (Integrando):

Melão picado

Tarde:

Pãozinho integral com
recheio de pasta de
amendoim
Queijinho em cubos
Suco natural de laranja

Manhã (Integrando):

Abacate picado
(adicional: mel)

Tarde:

Bolinho de banana com
cacau
Carambola
Água natural gelada

Manhã (Integrando):

Maçã inteira

Tarde:

Biscoito de polvilho
Mix de castanhas
Milho cozido
Suco de polpa de maracujá
com mel

Manhã (Integrando):

Kiwi picado

Tarde:

Pão de queijo
Palitinho de cenoura
Tomatinho cereja
Creme de ricota
Água natural gelada

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Manhã (Integrando):

Carambola em rodelas
(vai parecer uma estrela)

Tarde:

Pãozinho integral com
recheio de queijo e tomate
Salada de fruta
Suco de uva integral
diluído

Manhã (Integrando):

Morangos

Tarde:

Bolinho simples de laranja
com aveia
Kiwi picado
Mix de sementes
Água natural gelada

Manhã (Integrando):

Banana nanica
(opcional: castanhas)

Tarde:

Pão de queijo recheado de
frango
Maçã inteira
Água de coco

Manhã (Integrando):

Melão picado
(opcional: chia)

Tarde:

Pipoca
Queijo minas em cubinhos
Morangos
Suco natural de laranja

Manhã (Integrando):

Maçã inteira

Tarde:

Bolacha de arroz
Milho cozido
Mexerica
Amendoim
Água natural gelada

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Manhã (Integrando):

Mamão picado

Tarde:

Torradinhas integrais
Guacamole (abacate com
tomate e salsinha)
Ovos de codorna
Água de coco

Manhã (Integrando):

Banana nanica
(opcional: granola)

Tarde:

Bolinho de banana com
aveia e uvas passa
Kiwi inteiro
Suco natural de laranja

Manhã (Integrando):

Mexerica

Tarde:

Pãozinho integral com
recheio de patê de atum e
cenoura
Maçã inteira
Água natural gelada

Manhã (Integrando):

Morangos

Tarde:

Muffin de abobrinha e
cenoura
Ovos de codorna
Banana prata
Suco de polpa de manga

Manhã (Integrando):

Abacate picado
(opcional: mel)

Tarde:

Bolinho de milho com
queijo minas
Morangos inteiros
Suco de uva integral
diluído

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Manhã (Integrando):

Maçã inteira

Tarde:

Pãozinho integral
Patê de ricota com
tomatinho cereja
Palitinho de cenoura
Água de coco

Manhã (Integrando):

Morangos picados

Tarde:

Panquequinha de banana
com aveia e canela
Queijo minas em cubinhos
Carambola
Água natural gelada

Manhã (Integrando):

Melão picado

Tarde:

Pão de queijo
Milho cozido
Mexerica
Suco de uva integral
diluído

Manhã (Integrando):

Banana nanica
(opcional: mix de castanhas)

Tarde:

Pipoca
Queijo muçarela palito
Kiwi inteiro
Água natural gelada

Manhã (Integrando):

Maçã inteira

Tarde:

Bolinho de aveia, cacau e
mel
Mix de castanhas
Morangos
Suco natural de laranja



ALIMENTAÇÃO E FÉRIAS

10 dicas de ouro

1. Mantenha alguns horários para as refeições

As férias permitem mais flexibilidade, mas ter horários aproximados para café da manhã, almoço, lanche e jantar ajuda a manter a previsibilidade, a segurança e a rotina alimentar.

2. Não deixe as frutas fora da rotina

Lave e deixe frutas já prontas para o consumo na geladeira. Elas são uma ótima opção para os lanches e também ajudam na hidratação, no consumo de fibras e são docinhas.

3. Envolver as crianças na cozinha

Convide-as para lavar frutas, misturar massas, montar sanduíches ou preparar receitas simples. Participar aumenta o interesse pelos alimentos.

4. Aproveite os alimentos da estação

Além de mais saborosos e nutritivos, costumam ter melhor preço. Experimente variar as frutas e os legumes ao longo das férias. Morangos, Kiwi, Mexerica, Carambola e Maçã são frutas de Julho.

5. Tenha lanches práticos e nutritivos à disposição

Iogurte natural, frutas, castanhas (para crianças maiores), pipoca feita em casa, sanduíches naturais e bolinhos caseiros facilitam escolhas mais saudáveis.

6. Equilibre, sem proibir

Sorvete, pizza ou um doce fazem parte das férias. O importante é que sejam momentos especiais, e não a base da alimentação diária.

7. Incentive a hidratação

Água deve ser a principal bebida. No frio acabamos esquecendo, por isso ofereça água frequentemente e complemente com água saborizada naturalmente ou frutas ricas em água.

8. Faça das refeições um momento em família

Sempre que possível, sentem-se à mesa, conversem e evitem ao máximo telas (inclusive para os adultos). Esse hábito fortalece vínculos e favorece uma alimentação mais consciente.

9. Planeje antes de sair de casa

Leve frutas, sanduíches ou snacks caseiros para passeios. Assim, fica mais fácil evitar depender apenas de opções ultraprocessadas.

10. Valorize o equilíbrio e não se esqueça que comer também é vínculo, afeto e cultura

As férias são um tempo de descanso, diversão e memórias afetivas. Uma alimentação saudável não significa rigidez mas fazer boas escolhas na maior parte do tempo, sem culpa quando houver exceções.