



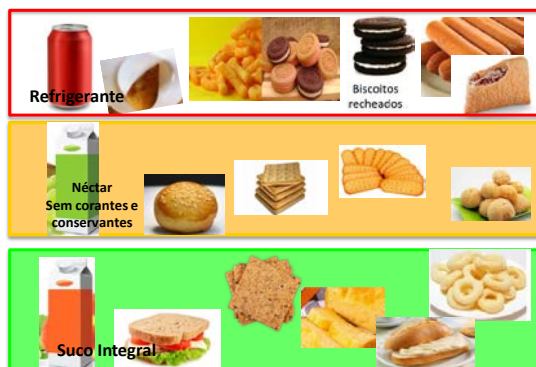
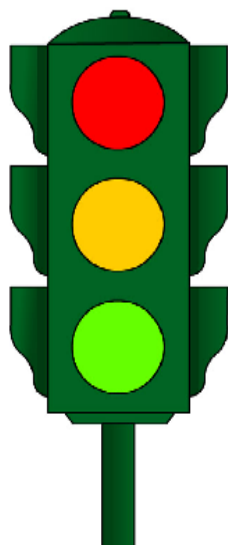
CLASSIFICAÇÃO COMPARATIVA

ALIMENTOS DE MAIOR RISCO	OPÇÕES COM MODERAÇÃO	OPÇÕES MAIS SAUDÁVEIS
Pizza	Pão de Queijo	Pão com Requeijão
Croissant (folheados)	Salgado assado	Lanche Natural Integral
Doce de frutas industrializado	Geleia de frutas	Fruta
Chocolate 50g ou mais	Chocolate 30g	-
Biscoito Recheado	Biscoito doce sem recheio	Biscoito integral, ou com cereais (sem gordura vegetal)
Refrigerante	Néctar de fruta	Suco Natural
Bolo Recheado	Bolo Industrializado	Bolo caseiro (sem conservantes e corantes)
Coxinha ou salgados fritos	Esfirra de frango, carne...	Torta de frango com legumes, esfirra de escarola ou queijo fresco.
Todynho	Leite com chocolate	Leite com frutas (vitamina) Leite com aveia
Sucrilhos	-	Cereais integrais

ALIMENTOS DE MAIOR RISCO	OPÇÕES COM MODERAÇÃO	OPÇÕES MAIS SAUDÁVEIS
Barrinha de cereais com chocolate	Barrinha de cereais	Cereais com frutas e oleaginosas (castanha, amêndoa...)
logurte (com corantes)	logurte Natural	logurte desnatado batido com frutas
Mortadela, salame, presunto, salsicha, calabresa...	Peito de peru, polenguinho®	Queijo branco, ricota ou cottage
Salgadinho (industrializado)	Biscoitos (cream cracker...)	Biscoito polvilho, biscoito integral
Pipoca doce ou salgada (microondas)	Pipoca (estourada na panela)	Milho
Manteiga	Margarina	Halvarina (tipo Becel®)
Pães industrializados, bisnaguinhas e outros com conservantes e corantes	Pão Francês ou bisnagas	Pães com grãos, integrais ou mistos (sem conservantes ou corantes)



SEMÁFORO DO LANCHE ESCOLAR





Nesta tabela os alimentos foram comparados para a classificação. Em uma dieta equilibrada não existe proibições ou excessos mesmo em relação aos alimentos mais saudáveis. Vale pensarmos sempre na qualidade, quantidade, harmonia e ainda na adequação.

⚡ Nutricionista: Angelúcia F. Nascimento
CRN 20461/SP