



MUNICÍPIO DE  
**GUIMARÃES**

Divisão de Educação

# LANCHES SAUDÁVEIS



## **Ficha Técnica**

Município de Guimarães  
Divisão de Educação  
Largo Cónego José Maria Gomes  
4804-534 Guimarães  
Telefone: 253 421 253  
email: [alimentacao.escolar@cm-guimaraes.pt](mailto:alimentacao.escolar@cm-guimaraes.pt)  
[www.cm-guimaraes.pt](http://www.cm-guimaraes.pt)

Maio de 2026

## **Autores**

**Catarina Teixeira**  
Nutricionista | 2620N  
Técnica Superior de Nutrição na Divisão de Educação do Município de Guimarães

**Ana Costa e Silva**  
Nutricionista | 5060N  
Técnica Superior de Nutrição na Divisão de Educação do Município de Guimarães

**Sofia Cunha Teixeira**  
Nutricionista estagiária da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

A informação disponibilizada no presente manual é imparcial e pretende estar de acordo com a evidência científica mais recente. Os documentos e informação disponibilizados não podem ser utilizados para fins comerciais, devendo ser referenciados apropriadamente quando utilizados.

# ÍNDICE

---

1. Alimentação saudável .....	4
2. A importância dos lanches .....	5
3. Lanche Saudável .....	6
4. Lanche na escola .....	11
5. O que deve incluir na lancheira .....	15
6. O que deve evitar na lancheira .....	14
7. Sugestões .....	15
8. Produtos ultraprocessados .....	17
9. Atenção aos rótulos .....	18
10. Lancheira segura .....	20
11. Atitudes parentais .....	21
12. Nutrição na prática	
12.1. Como descodificar o rótulo dos produtos .....	23
12.2. Receitas saudáveis e práticas .....	24
13. Bibliografia .....	29



# 1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação “saudável” deve ser **completa, equilibrada e variada**, incluindo maioritariamente alimentos naturais ou minimamente processados presentes na Roda dos Alimentos.

- ✓ **COMPLETA** incluir alimentos de **todos os grupos** e beber **água** diariamente;
- ✓ **EQUILIBRADA** consumir em **maior quantidade** de alimentos pertencentes aos **grupos de maior dimensão** e menor quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de menor dimensão;
- ✓ **VARIADA** garantir o consumo de alimentos diferentes dentro de cada grupo, **variando** diariamente e nas diferentes **épocas do ano**.



Roda dos Alimentos Portuguesa. DGS. 2020



## 2. A IMPORTÂNCIA DOS LANCHES

---

Os lanches (manhã e tarde) são refeições intermédias que fazem parte de uma alimentação saudável e são importantes em crianças e adolescentes porque:



Correspondem a cerca de **25% da ingestão energética diária** das crianças e adolescentes;



Reforçam a **energia**, melhoram a **atenção**, a **concentração** e o **desempenho escolar**;



Contribuem para a **saciedade** ao longo do dia, controlando o apetite excessivo antes das refeições principais;

Os lanches disponibilizados gratuitamente nos Jardins de Infância e nas escolas do 1º ciclo do Ensino Básico são **completos, variados e nutricionalmente adequados.**



### 3. LANCHE SAUDÁVEL

As escolhas alimentares dos lanches devem respeitar as preferências das crianças e adolescentes mas atender às necessidades nutricionais nestas idades.

O **lanche da manhã** deverá ser uma refeição mais ligeira, enquanto que o **lanche da tarde** deverá ser idêntico ao pequeno-almoço.

Um lanche saudável e nutritivo deve incluir, pelo menos, **1 alimento de cada** um dos seguintes **3 grupos**:

1

#### LEITE E DERIVADOS

1 porção corresponde a:



200 mL leite  
meio-gordo



1 iogurte sólido (125g  
ou líquido (160ml)



1 fatia fina de  
queijo (20g)

O leite e derivados são fornecedores de proteína, cálcio, fósforo e de outros minerais essenciais ao crescimento e desenvolvimento dos tecidos. Estes devem ser consumidos até 400–500 mL/dia.



2

**FRUTA****1 porção corresponde a:**

100- 150g de fruta



A fruta constitui uma fonte importante de vitaminas, minerais e fibra e deve haver variedade nas peças ao longo do dia e da semana. Privilegie a fruta da época e o seu consumo em natureza.

3

**CEREAIS E DERIVADOS****1 porção corresponde a:**

50 a 60g  
pão de mistura ou  
pão escuro



30g a 40g  
de cereais integrais  
(ex: flocos de aveia)

Os cereais são o principal fornecedor de energia para as atividades diárias tais como estudar e brincar. Contêm vitaminas do complexo B, minerais e fibra e devem ser, preferencialmente, de centeio, mistura ou integral.

Deve optar por cereais e derivados integrais.



Um lanche saudável e nutritivo deve ser variado e pode também incluir **outros alimentos** como:



## HORTÍCOLAS

1 porção corresponde a: 90 a 100g hortícolas crus



Os hortícolas são ricos em fibra, vitaminas, minerais e água. Deve variar os hortícolas ao longo do dia e da semana e pode juntar ervas aromáticas a gosto.



## LEGUMINOSAS

1 porção corresponde a: 80g leguminosas cozinhadas



As leguminosas são uma fonte importante de proteína vegetal, fibra, vitaminas do complexo B e ferro. Podem ser incluídas na forma de pasta para barrar no pão.





## FRUTOS GORDOS E OLEAGINOSOS

**1 porção corresponde a:** 20g amêndoas, avelãs ou amendoins  
5 nozes  
10g de pasta (ex: amendoim)



Os frutos gordos devem ser naturais e sem sal adicionado. Apresentam um valor energético elevado e por isso o seu consumo deve ser moderado. Recomenda-se o consumo de cerca de **4 porções por semana**.



# NÃO ESQUECER A ÁGUA

A água é o principal constituinte do organismo, sendo **essencial** à vida.

O seu consumo regular é **determinante** para o desenvolvimento e crescimento saudáveis das crianças e adolescentes e para o seu sucesso escolar.



## ESTRATÉGIAS PARA INCENTIVAR O CONSUMO DE ÁGUA

1. Oferecer uma **garrafa reutilizável** e apelativa;
2. Incentivar a beber **pequenas quantidades** de cada vez e **ao longo do dia**;
3. Aumentar a ingestão de água em caso de **sede**, **atividade física** ou **ambientes quentes**.

## VALORES DE REFERÊNCIA PARA A INGESTÃO DE ÁGUA

(litros/dia)

IDADE	SEXO FEMININO	SEXO MASCULINO
2 a 3 anos	1 litro	1 litro
4 a 8 anos	1,2 litros	1,2 litros
9 a 13 anos	1,4 litros	1,6 litros
Adolescentes	1,5 litros	1,9 litros



## 4. LANCHE NA ESCOLA

---

O Município de Guimarães oferece, gratuitamente, o **lanche da manhã** a todas as crianças da educação pré-escolar e alunos do 1º ciclo do ensino básico.

A todas as crianças e alunos inscritos nas AAAF e CAF é disponibilizado **lanche e reforço da tarde**, também gratuito.

Em complemento, são disponibilizados produtos do “Regime Escolar” que incluem diariamente um pacote de leite simples ou a respetiva alternativa sem lactose (ou, em substituição, uma bebida vegetal) e, semanalmente, duas peças de fruta.

### LANCHE NA ESCOLA

- ✓ **Leite** simples ou alternativa vegetal
- ✓ **Pão** de mistura, centeio, integral ou sementes
- ✓ **Recheio:** queijo, fiambre de aves, manteiga ou manteiga de amendoim



2 peças de **fruta**, por semana



## 4. LANCHE NA ESCOLA

---

Assim, todas as refeições do dia são asseguradas a todas as crianças da educação pré-escolar e alunos do 1º ciclo do Ensino Básico.

Contudo, é essencial que todas as crianças e alunos levem uma **garrafa de água reutilizável** para a escola.

Também o pão e a fruta sobrantes do almoço são disponibilizados aos alunos no período da tarde.

A composição dos lanches dos restantes alunos deve seguir as orientações anteriormente indicadas.

É importante **vari**ar as opções, mantendo-as **nutritivas** e **saudáveis**, mesmo quando os lanches são consumidos fora da escola.



## 5. O QUE DEVE INCLUIR NA LANCHEIRA

Os lanches não têm de ser monótonos. Contudo, na maioria dos dias, os lanches devem ser compostos por **alimentos da lista “a privilegiar”**.



### A PRIVILEGIAR

Opções alimentares mais saudáveis, com nutrientes essenciais, baixo teor de sal e/ou açúcar e/ou gordura.

- . pão de mistura
- . iogurte natural
- . fruta fresca
- . leite simples
- . queijo
- . hortícolas
- . água
- . ovo (ex: cozido)
- . frutos gordos ao natural
- . manteiga de frutos gordos sem adição de açúcar
- . bebidas vegetais sem adição de açúcar
- . tostas integrais sem açúcar
- . cereais de pequeno-almoço não açucarados (ex: flocos de aveia)
- . bolachas de arroz ou de milho sem cobertura



### DE VEZ EM QUANDO

Opções alimentares com nutrientes essenciais mas apresentam, geralmente, elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura.

- . bolachas cream-craker
- . manteiga
- . bolo caseiro à fatia
- . pão de forma integral
- . sumo de fruta (100% ou fruta líquida)
- . marmelada/compotas sem açúcar
- . leite aromatizado (ex: chocolate)
- . iogurte de aromas (com <10g de açúcar)
- . bebidas vegetais aromatizadas



## 6. O QUE DEVE EVITAR NA LANCHEIRA

---

Estes alimentos não devem ser incluídos nos lanches.



### A EVITAR

Opções alimentares com elevados de sal e/ou açúcar e/ou gordura e, geralmente, não fornecem nutrientes essenciais.

- . charcutaria (paio, chouriço, ...)
- . refrigerantes e néctares
- . bolos de pastelaria e comerciais
- . bolachas recheadas
- . chocolates
- . pão de leite
- . iogurtes com pepitas
- . barras de cereais comerciais
- . sobremesas lácteas
- . chocolates de barrar



## 7. SUGESTÕES

Os lanches podem ser opções **saudáveis** e **acessíveis**.

### OPÇÃO 1

Pão de mistura + queijo + laranja



0,51€

### OPÇÃO 2

logurte + flocos de aveia + morangos



0,62€

### OPÇÃO 3

Leite + tostas de trigo + manteiga de amendoim + banana



0,59€



## 7. SUGESTÕES

Os lanches podem ser opções **saudáveis e acessíveis**.

### OPÇÃO 4

tortitas de milho + ovo cozido + maçã



0,61€

### OPÇÃO 5

queques de banana (caseiros)\* + iogurte líquido



0,73€

### OPÇÃO 6

bolo de maçã (caseiro)\* + iogurte sólido



0,73€





\* Encontra a receita no separador "Nutrição na prática"



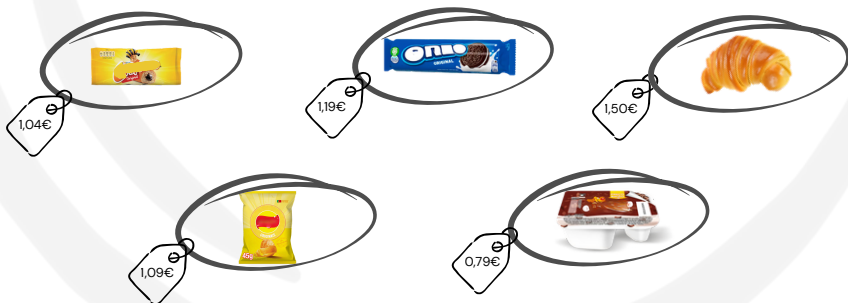
## 8. PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS



Apesar de práticos, os produtos ultraprocessados **não** fornecem os **nutrientes necessários** para um crescimento saudável e promovem uma **menor saciedade**. Estes produtos não são boas opções para consumir com regularidade porque apresentam **elevados teores** de :

-  **AÇÚCAR** Este pode ser apresentado no rótulo como: glucose, frutose, dextrose, maltose, xarope de milho, melação, etc.
-  **GORDURA** Denominações frequentes na rotulagem: óleo de palma, óleo de colza, gordura vegetal hidrogenada, margarina, ácidos gordos, etc.
-  **SAL**
-  **ADITIVOS** Deve evitar-se listas de ingredientes com muitos aditivos. Habitualmente, estes aparecem com o código "E" seguido de um número.

O **PREÇO** pode influenciar a sua decisão, evitando a compra de produtos menos saudáveis!



## 9. ATENÇÃO AOS RÓTULOS

Ao escolher **iogurtes** deve optar por opções com quantidade de açúcar e gordura inferior a:



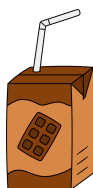
**açúcar:** inferior a 10g por 100g

**gordura:** inferior a 2,5g por 100g

Nota: Os iogurtes são geralmente melhores opções face ao leite com chocolate. Contudo, deve olhar cuidadosamente para os rótulos pois alguns iogurtes apresentam quantidades de açúcar elevadas.



O leite com chocolate **não substitui** um iogurte líquido!



**Leite com chocolate**

3g gordura

16,4g açúcar

**iogurte líquido natural**

2,3g gordura

5g açúcar



## 9. ATENÇÃO AOS RÓTULOS

Ao escolher **cereais** deve optar por opções com quantidade de açúcar e sal inferior a:



**açúcar:** inferior a 15g por 100g

**sal:** inferior a 1g por 100g

Nota: as barras de cereais e bolachas “digestivas” não são opções geralmente recomendadas pelo elevado teor de açúcar e de gordura.



Pão de leite **não é** pão!



**pão de mistura**

0,7g gordura

1g açúcar

**pão de leite**

7,8g gordura

4g açúcar



## 10. LANCHEIRA SEGURA

---

A lancheira deve assegurar a conservação adequada dos alimentos consumidos pelas crianças ao longo do dia.

Utilizar uma lancheira **impermeável** e garantir uma **temperatura estável**, sobretudo dos alimentos frios.

Colocar os alimentos frios na lancheira no próprio dia, **antes de sair** de casa.

**Evitar** deixar a lancheira **exposta** ao sol ou em locais quentes.

Embalar **separadamente** os alimentos quentes e frios.

Embrulhar as sandes e as peças de fruta (lavadas) em **papel próprio** para o contacto com os alimentos.

Adequar as **quantidades** de alimentos à idade da criança para evitar o desperdício alimentar.



## 11. ATITUDES PARENTAIS

---

A abordagem da alimentação no contexto familiar e educativo é **determinante** para o desenvolvimento de hábitos alimentares equilibrados em crianças e adolescentes.

As atitudes parentais a adotar para promover uma alimentação saudável devem:



**Evitar utilizar os alimentos como recompensa**



**Diversificar os alimentos em casa**

Aproxime da oferta alimentar da escola



**Incluir as crianças e adolescentes na escolha e preparação das refeições**



**Respeitar o apetite da criança ou adolescente**



**Evitar que os “dias de festa” sejam a rotina habitual**



**Ser um exemplo!**

Consuma os mesmos alimentos que são oferecidos às crianças e adolescentes



# 12. NUTRIÇÃO NA PRÁTICA

---



## 12.1 DESCODIFICADOR DE RÓTULOS

Para tomar as melhores decisões no momento da compra, é importante saber interpretar os rótulos nutricionais.

A comparação para os alimentos deve ser feita por 100g. No caso das bebidas, deve considerar os valores por 100ml.

Os **alimentos e bebidas a privilegiar** devem estar na **categoria verde**.

### ALIMENTOS

por 100g



	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
<b>ALTO</b>	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
<b>MÉDIO</b>	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
<b>BAIXO</b>	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos



### BEBIDAS

por 100ml



	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
<b>ALTO</b>	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
<b>MÉDIO</b>	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
<b>BAIXO</b>	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos



DGE (2020)



## 12.2 RECEITAS SAUDÁVEIS E PRÁTICAS

### 1. QUEQUES DE BANANA

 30 min.

#### Ingredientes

- 120g farinha de aveia
- 2 ovos
- 125ml leite
- 2 bananas



#### Modo de preparação

1. Misture todos os ingredientes, até obter um preparado homogéneo.
2. Leve ao forno a 180°C durante 25 minutos.



## 12.2 RECEITAS SAUDÁVEIS E PRÁTICAS

### 2. BOLO DE MAÇÃ

 35 min.

#### Ingredientes

- 400g maçã
- 200g farinha de aveia
- 200ml leite
- 180ml claras de ovos
- 20g mel



#### Modo de preparação

1. Comece por cortar as maçãs em cubos.
2. Misture as maçãs, a farinha de aveia, o leite e o mel.
3. Bater as claras em castelo.
4. Envolve as claras no preparado anterior
5. Leve ao forno a 180°C durante 30 minutos.



**Dica extra:** reserve alguns cubos de maçã e envolva no preparado antes de colocar no forno.



## 12.2 RECEITAS SAUDÁVEIS E PRÁTICAS

### 3. BRIGADEIRO DE BANANA E AMENDOIM

🕒 15 min.

#### Ingredientes

- 5 colheres de sopa de amendoim torrado ao natural
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- ½ banana



#### Modo de preparação

1. Comece por colocar o amendoim no processador e triture até obter uma pasta de amendoim.
2. Junte a farinha de aveia e a banana e volte a triturar até a massa ficar consistente e homogénea.
3. Leve a massa ao frigorífico durante 1 hora e meia.
4. De seguida, com a ajuda de uma colher, faça pequenas bolas com a massa e passe pelo amendoim triturado.



## 12.2 RECEITAS SAUDÁVEIS E PRÁTICAS

### 4. PANQUECAS

🕒 15 min.

#### Ingredientes

50g farinha de aveia  
30ml de leite ou bebida vegetal  
1 banana (pode fazer com outra fruta)  
1 ovo  
canela moída qb



#### Modo de preparação

1. Misture todos os ingredientes no liquidificador (ou utilize a varinha mágica) até obter um preparado homogéneo.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque pequenas porções da massa.
3. Quando começarem a aparecer bolhas à superfície, vire a panqueca e deixe cozinhar do outro lado.



**Dica extra:** No momento do consumo, pode adicionar iogurte natural e fruta.



## 12.2 RECEITAS SAUDÁVEIS E PRÁTICAS

### 5. HÚMUS DE GRÃO DE BICO

 5 min.

#### Ingredientes

100g grão de bico cozido  
10ml de água  
15g de azeite virgem extra  
sal qb  
pimentão doce qb  
sumo de limão qb  
alho em pó qb



#### Modo de preparação

1. Misture todos os ingredientes num liquidificador (ou com uma varinha mágica), até obter um preparado homogêneo.



**Dica extra:** Pode barrar no pão ou tostas e/ou acompanhar com palitos de vegetais como cenoura ou pepino.

## 13. BIBLIOGRAFIA

---

1. Direção-Geral da Educação & Direção-Geral da Saúde. (2021). *Guia para Lanches Escolares Saudáveis*. Lisboa: Direção-Geral da Educação.
2. Direção-Geral da Saúde. (2024). Como educar para uma alimentação saudável: Guia de boas práticas para pais e educadores. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
3. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. (2020). Descodificador de rótulos. Direção-Geral da Saúde.
4. Padrão, P., et al (2014). Hidratação adequada em meio escolar. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável; Direção-Geral da Saúde; Direção-Geral da Educação.





MUNICÍPIO DE  
**GUIMARÃES**

Divisão de Educação