

# Semáforo dos Alimentos do Bufete Escolar



## A Disponibilizar

- ❖ Leite MG e M
- ❖ Iogurte e outros leites fermentados (14g de HC e 2g G)
- ❖ Batidos de leite ou iogurte (hortícolas ou fruta)
- ❖ Fruta fresca
- ❖ Sumos de fruta naturais e/ou comerciais "100%" frutas sem adição de açúcar ou bebidas que contenham pelo menos 50% de sumo de fruta e/ou vegetais
- ❖ Monodoses de fruta líquida
- ❖ Hortícolas nas sandes, em batidos ou smoothies e saladas
- ❖ Pão caseiro, mistura, integral, centeio, milho, pão de leite (com queijo, fiambre, ovo cozido, carne de aves, atum, enriquecidos com hortícolas)
- ❖ Snacks ou aperitivos (não fritos, sem açúcar, sal ou óleo): amendoins, nozes, amêndoas, avelãs, cajú, castanha
- ❖ Pipocas simples
- ❖ *Gallettes* de milho ou de arroz
- ❖ Infusões e chás sem cafeína



## A limitar

- ❖ Leite Aromatizado
- ❖ Bolachas e biscoitos (emb.<50g)
- ❖ Barritas de cereais (emb. <60g)
- ❖ Bolos caseiros enriquecidos com fruta, frutos secos, iogurte e hortícolas
- ❖ Doces e Salgados sem massa folhada, recheio e chocolate
- ❖ Chocolates (emb. <50g)
- ❖ Gelados de leite e/ou fruta (emb.<100g)
- ❖ Compotas, geleias e marmelada (>50% de fruta)



Não

## Disponibilizar



- ❖ Produtos de charcutaria e salsicharia;
- ❖ Salgados fritos (rissóis, pastéis, etc.)
- ❖ Pastelaria com massa folhada, cremes e chocolate
- ❖ Refeições rápidas (hambúrgueres, pizza, cachorro, etc.)
- ❖ Molhos de adição (ketchup, maionese)
- ❖ Refrigerantes, concentrados de sumo e xarope de fruta
- ❖ Bebidas energéticas e isotónicas
- ❖ Cerveja (com ou sem álcool)
- ❖ Guloseimas (rebuçados, pastilhas elásticas)
- ❖ Snacks e aperitivos
- ❖ Bolachas, biscoitos e bolos
- ❖ Chocolates (emb.>50g)
- ❖ Cereais de pequeno-almoço
- ❖ Néctares e sumos

