

## **8. ANEXO 2**

### **SUGESTÃO DE ALIMENTOS PARA A VENDA EM CANTINAS ESCOLARES**

#### Bebidas:

- sucos naturais como o suco de laranja, feitos com a polpa de frutas ou já preparados, porém com frutas como Del Valle, Maguary, entre outros;
- iogurtes com frutas ou naturais;
- bebidas de soja com frutas;
- chás.

#### Frutas:

- frutas desidratadas em saquinhos. (Em Hortolândia existe uma empresa que vende produtos naturais: a Natu's);
- frutas naturais e frescas como a maçã, pêra, banana, laranja;
- salada de frutas.

#### Assados:

- de frango, como nuggets;
- de carne magra (peito de peru e de frango e presunto e carne bovina magros), queijo, legumes como tortas e bolos salgados e esfihas.

#### Doces:

- bolos e tortas de cenoura, frutas naturais e chocolate de preferência feitos com farinha integral;
- barras de cereal;
- produtos que tenham quantidades de fibras considerável.

## EVITAR

Frituras: batata frita, salgadinhos comerciais e salgados fritos.  
Embutidos como: presunto gordo, salame e copa.  
Molhos prontos p/ lanches.  
Refrigerantes.  
Doces industrializados como balas, chicletes, dropes, pirulitos, etc.