



## 3 dicas para a lancheira

*Alguns cuidados simples podem deixar os gastos mais leves e o lanche durar mais tempo.*

### **Ao comprar**

Procure por um modelo impermeável (sucos e frutas podem vazar), leve e térmico, para manter tudo fresco. Muitas divisórias e detalhes dificultam a limpeza. Se tiver alças e for possível prendê-la na mochila, melhor.

### **Ao limpar**

Retire os restos de comida todos os dias e, na sequência, lave tanto os recipientes quanto a lancheira com água e detergente. Nos dias mais corridos, passe um pano limpo com álcool, mas não abuse. Ficou com odor? Coloque uma pasta caseira de bicarbonato de sódio (veja a receita no site) no interior e enxague após 5 minutos. No caso das térmicas, evite produtos abrasivos (saponáceos, palha de aço...) para não danificar o material.

### **Ao armazenar**

Embale os alimentos em papel filme e coloque-os em caixas plásticas apropriadas, para evitar a oxidação pelo ar. Frutas inteiras ou legumes devem ser bem secos após lavados. Para que as frutas não escureçam, adicione gotas de limão ou laranja nos pedaços já cortados. Bebidas devem ser armazenadas em garrafas térmicas.

