

Lanches saudáveis primavera/verão

2.ª FEIRA

- ⌚ 1 bolinha de pão de sementes ou de mistura com ovo cozido
- ⌚ 1 pacote de leite branco meio gordo (*escolar*)
- ⌚ 7 a 10 morangos ou uvas



3.ª FEIRA

- ⌚ 1 iogurte sólido natural
- ⌚ 50g de cereais
- ⌚ 1 maçã



4.ª FEIRA

- ⌚ 1 bolinha de pão de sementes ou de mistura com fiambre de frango/peru
- ⌚ 1 sumo natural
- ⌚ 10g de frutos secos



5.ª FEIRA

- ⌚ 1 crepe de banana
- ⌚ gelatina
- ⌚ Palitos de 1 cenoura média



6.ª FEIRA

- ⌚ 1 bolinha de pão de alfarroba com ½ queijo fresco
- ⌚ Batido de fruta
- ⌚ 7 a 10 cerejas

