

Deixa-nos aqui 5 propostas de lanches perfeitos!

Em termos de nutricionais e de sabor, queremos propostas apetitosas.

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	1 iogurte natural Uma carcaça com manteiga Uma maçã	Fiz esta escolha, pois são alimentos saudáveis.
Lanche 2	1 pacote de 200 ml de leite meio gordo Uma pera Uma carcaça com fiambre de frango	Fiz esta escolha, visto que é um lanche saudável
Lanche 3	1 pacote de bebida de arroz de 200 ml Uma bolinha integral com doce de morango 2 nozes	Fiz esta escolha, pois gosto destes alimentos.
Lanche 4	Uma banana 1 iogurte líquido 4 amêndoas	Fiz esta escolha, pois são alimentos que fazem bem à minha saúde.
Lanche 5	Uma taça de cereais com iogurte e fruta	Fiz esta escolha, pois gosto muito de cereais com fruta e iogurte.

Realizado pelos alunos da Sala 6 do

Centro Sócio-Educativo da APPACDM de Setúbal

Semana de 3 a 7 de maio de 2021