
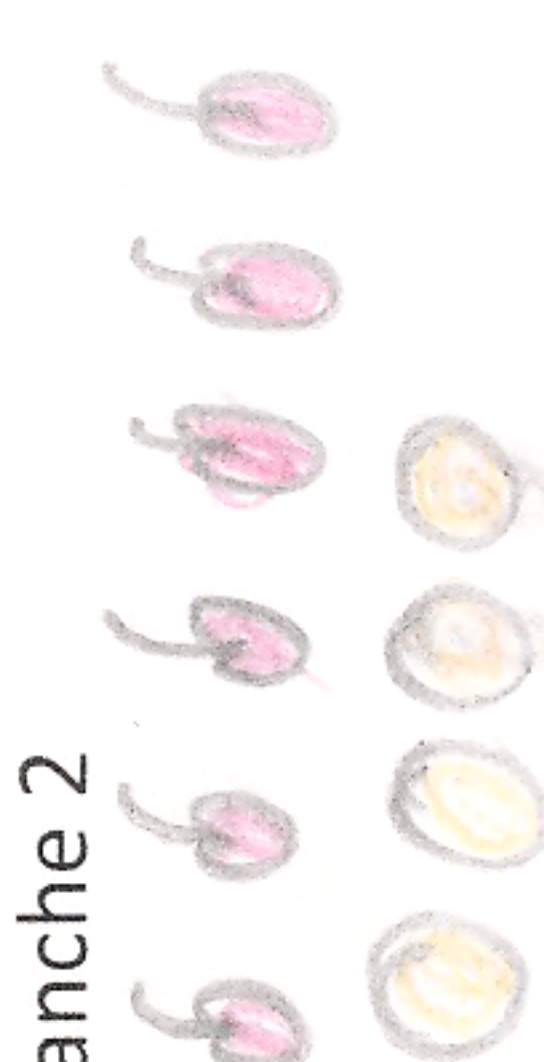

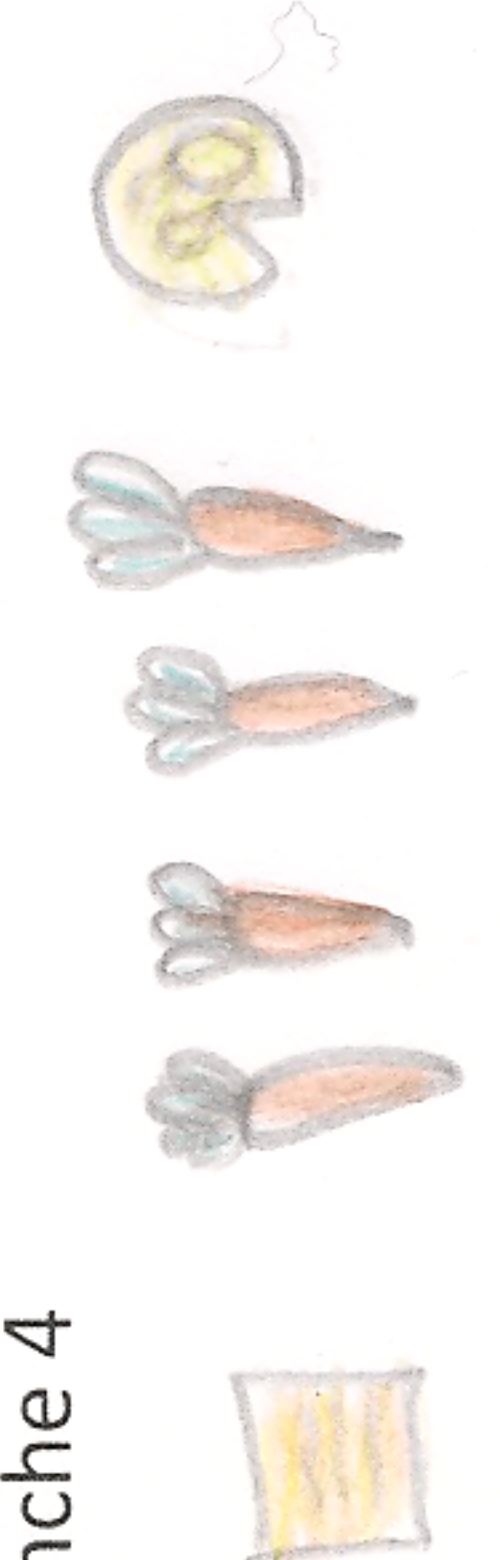



5 propostas de lanches perfeitos (lanche da manhã)

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
<p>Lanche 1</p> 	<p>1 pacote leite meio gordo / 1 peça fruta da época.</p>	<p>O leite dá força aos ossos e a fruta tem vitaminas.</p>
<p>Lanche 2</p> 	<p>fruta da época 4 bolachas de milho</p>	<p>Os frutos tem vitaminas e as bolachas dão força.</p>
<p>Lanche 3</p> 	<p>1/2 pão de mistura com queijo 1 peça de fruta</p>	<p>Estes alimentos dão força e vitaminas.</p>
<p>Lanche 4</p> 	<p>4 cenouras baby 1 tortã e queijo babybel</p>	<p>Dão força e vitaminas.</p>
<p>Lanche 5</p> 	<p>1 iogurte líquido frutas secas</p>	<p>Dão energia e vitaminas.</p>