

**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	Pão com manteiga e pera.	Porque é saudável e tem fruta.
Lanche 2	Taça com frutas variadas cortadas aos bocadinhos (morangos, uvas, manga e pêsego) e cereais.	É delicioso, diferente e rico em vitaminas e cereais/fibras. Faz bem! A fruta é essencial.
Lanche 3	Tostas com manteiga e fiambre, um iogurte líquido de aroma e uma maçã.	É apetitoso e completo.
Lanche 4	Cenoura e pão com mel.	O mel é um açúcar natural.
Lanche 5	Panquecas/waffles de banana e um pacotinho de 200 ml de leite branco meio gordo.	As panquecas/waffles são amigas do ambiente e muito deliciosas. O leite é bom e ajuda-nos a crescer.