**Trabalho Coletivo**

**1ºB-E6**

**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** | Tortilhas de milho com manteiga de amendoim e rodelas de banana. | Lanchinho que nos dá a energia necessária para aprender. |
| **Lanche 2** | Batido de iogurte líquido natural com melancia e bolachas de água e sal. | Fresquinho, saboroso e saudável, para os dias quentes que já estão aí! |
| **Lanche 3** | Pão de sementes com queijo fresco de barrar e sumo de laranja natural. | Aproveitar para repor os níveis de vitamina C. |
| **Lanche 4** | Palitos de cenoura e mix de frutos secos. | Aquele snack rápido e nutritivo para logo, logo irmos brincar e aproveitar o tempo ao máximo. |
| **Lanche 5** | Fatias de maçã polvilhadas com canela e barrita de cereais caseira. | Não é sobremesa, mas parece. Uma delícia nutritiva, sustentável e perfeita! |