**Deixa-nos aqui 5 propostas de lanches perfeitos!**

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

Propostas dadas pelos alunos da turma 1º C

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| As tuas propostas | Componentes (pão, cereais, frutas, etc.) | Explica-nos o porquê da tua escolha. |
| Lanche 1 | 1 pão com manteiga, 1 leite e 1 maçã | É um lanche saudável e barato. |
| Lanche 2 | 1 tigela de cereais, 4 morangos, 1 sumo de laranja | Gosto de cereais e os morangos são a minha fruta preferida. |
| Lanche 3 | 1 barrita de cereais, 1 leite, 1 banana. | Não consigo comer muito ao lanche e fico bem. |
| Lanche 4 | 1 tigela com vários frutos, 1 pacote de leite e 2 bolachas maria. | Eu gosto muito de fruta e de bolachas sem chocolate. |
| Lanche 5 | 1 pão com fiambre, 1 santal de fruta | Este sumo é feito com polpa de fruta e eu fico satisfeito. |