



## O Que Vais Lanchar?

**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 integral com doce de abóbora e maçã.	O pão e doce que a minha mãe faz são muito saborosos. É saudável.
Lanche 2	Sumo natural de laranja e cenoura com bolachas de aveia.	Tem muitas vitaminas.
Lanche 3	Tostas com queijo e uma maçã.	Tem cálcio e vitaminas.
Lanche 4	Bolachas torradas com leite.	É saudável.
Lanche 5	Caju e iogurte caseiro.	Os iogurtes que a minha mãe faz são muito bons. É saudável.