

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 com manteiga e iogurte sólido.	Lanche saudável e sustentável.
Lanche 2	Bolacha Maria e uma banana.	Lanche saudável e sustentável.
Lanche 3	Pão com fiambre e uma maçã.	Lanche saudável e sustentável.
Lanche 4	Pão de cereais com marmelada e uma laranja.	Lanche saudável e sustentável.
Lanche 5	Pão de mistura com queijo e um iogurte líquido.	Lanche saudável e sustentável.

Lixa, 30 de maio de 2021
Turma 1 – 1.ºano