



Propostas de Lanches perfeitos...

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Panquecas de aveia; ▪ Iogurte natural; ▪ Ameixas; 	As panquecas de aveia são cereais saudáveis e saborosos, o iogurte é natural sem adição de açúcar e as ameixas foram colhidas nas árvores da escola.
Lanche 2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pão integral com sementes e 1 fatia de queijo magro; ▪ Cerejas 	O pão integral é feito com farinhas mais saudáveis e as sementes com gorduras essenciais. O queijo magro tem menos gordura e proteínas do leite. As cerejas é fruto vermelho muito saboroso e da época.
Lanche 3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 Bolachas de aveia, canela e banana; ▪ 1 pacote de leite branco escolar; 	As bolachas de aveia são saudáveis e saborosas e têm a banana para adoçar. O pacote de leite tem nutrientes do grupo dos laticínios.
Lanche 4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pão de beterraba com mel; ▪ Morangos com iogurte natural; 	O pão de beterraba tem farinhas naturais adoçado pelo mel que é um excelente alimento para o organismo. Os morangos são doces e saborosos, são fruto da época e o iogurte natural para ingestão de alimento do grupo dos laticínios.
Lanche 5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Panquecas de aveia com doce de morango; ▪ Ameixas; ▪ 1 pacote de leite branco escolar; 	As panquecas de aveia são cereais saudáveis e saborosos, as ameixas foram colhidas nas árvores da escola e o leite é branco sem adição de açúcar e sabores aromatizantes.