

**O Que Vais Lanchar?**

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| As tuas propostas | Componentes (pão, cereais, frutas, etc.) | Explica-nos o porquê da tua escolha. |
| Lanche 1 | 1 pão com doce de abóbora  +1 maçã | O pão é fresco, não é um produto embalado. A fruta é um produto natural e o doce de abóbora pode ser caseiro. Se tiver um pouco de canela e nozes fica ainda melhor. Não é necessário embalagens de plástico. |
| Lanche 2 | 1 pão com margarina + 1 laranja | O pão é fresco, não é um produto embalado. A fruta é um produto natural. Não é necessário embalagens de plástico. |
| Lanche 3 | 1. pão de cereais com queijo 2. tangerinas | O pão é fresco, não é um produto embalado. A fruta é um produto natural e o |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | queijo é nutritivo e tem proteínas. Não é necessário embalagens de plástico. |
| Lanche 4 | 1 pão com marmelada + 1 pera | O pão é fresco, não é um produto embalado. A fruta é um produto natural e a marmelada pode ser caseira, é um doce mas pode ter menos açúcar. Não é necessário embalagens de plástico. |
| Lanche 5 | 1 pão com fiambre + 1 banana | O pão é fresco, não é um produto embalado. A fruta é um produto natural. Não é necessário embalagens de plástico. O fiambre deve ser de peito de peru ou frango.  O fiambre é saboroso. |