

 **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.  |