O que vais lanchar?

1ª Proposta

- Fatia de pão integral com queijo fresco decorado com cebolinho, pétalas (opcional, mas recomendado pelo aporte de enzimas e por tornar apelativo para a criança)

- Fruta da época de produção biológica de preferência (nêsperas na imagem)

2ª Proposta

- Fatia de pão integral barrado com pouca manteiga, rúcula e fatias de ovo.

- Pequenos pedaços de legumes (no caso cenoura bio)

3ª Proposta

- 1 iogurte natural bio

- 4 ou 5 bolachas integrais bio

4ª Proposta

- Tostas integrais (no caso Knäckebrot de centeio) barradas com abacate e sementes (girassol ou outras) bio

- Uma pequena peça de fruta

5ª Proposta

- Fruta fresca já cortada em pedaços e frutos secos variados

- Eventualmente cubinhos de chocolate preto