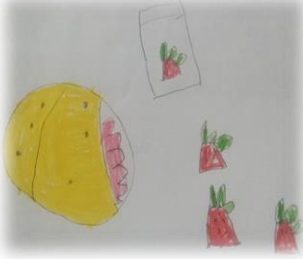


LANCHES PERFEITOS!

(Em termos de nutricionais, de sabor e apetitosos)

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1 	1 pão com fiambre 3 morangos 1 iogurte líquido	Tem vitaminas E tem minerais É delicioso Dá energia Ajuda a pensar Assim, gastamos a fruta que sobra Ajuda a crescer E a ter muita saúde
Lanche 2 	1 torrada com Queijo fresco 1 taça de salada de fruta	
Lanche 3 	1 pão com cereais e mel Banana Leite simples	
Lanche 4 	1 pão com 2 fatias de queijo 1 batido de cenoura e laranja	
Lanche 5 	1 tigela com iogurte sólido Cereais integrais E nozes	