

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

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

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	Pão integral com queijo e alface, fruta da época e água	Variado, saudável e sustentável.
Lanche 2	logurte natural, 2 tostas integrais e nozes.	Variado, saudável e sustentável.
Lanche 3	Leite simples em garrafa reutilizável, pão de sementes com fiambre de peru e palitos de cenoura.	Colorido, variado, saudável e sustentável.
Lanche 4	Pão integral com manteiga, maçã e água.	Variado, saudável e sustentável.
Lanche 5	logurte natural, pera e avelãs.	Variado, saudável e sustentável.