



O Que Vais Lanchar? – Joana A. – 4ºB

Deixa-nos aqui 5 propostas de lanches perfeitos!

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

Joana A. – 4ºB

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	Pão com alface, fiambre e queijo, cereais, tomates e sumo natural.	Porque tem pão, cereais e fruta.
Lanche 2	Pão com manteiga, uvas, leite e cereais.	Porque tem pão, cereais e fruta.
Lanche 3	Torrada com manteiga, iogurte e sumo de laranja.	Porque tem pão, cereais e fruta.
Lanche 4	Tosta com queijo e fiambre, laranja, iogurte ou leite.	Porque tem pão, cereais e fruta.
Lanche 5	Pão integral com manteiga, sumo de limão, meloa e maracujá.	Porque tem pão, cereais e fruta.

Duarte 4.ºB

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	Leite, banana, pão e barra de cereais.	Porque tem leite, pão e cereais.
Lanche 2	Pão, sumo, maçã e leite.	Porque tem leite, pão e fruta.
Lanche 3	Pão, iogurte e laranja.	Porque tem pão, derivados e fruta.
Lanche 4	Pão com chourição, leite e maçã.	Porque tem leite, pão e fruta.
Lanche 5	Bolachas de trigo, pêsego e iogurte.	Porque tem bolachas, fruta e derivados.

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	Pão com fiambre, iogurte e banana.	Porque todos os alimentos são saudáveis.
Lanche 2	Pão com queijo, leite e maçã.	Porque todos os alimentos são saudáveis.
Lanche 3	Barra de cereais, leite e morangos.	Porque todos os alimentos são saudáveis.
Lanche 4	Bolachas de água e sal, pêssego e leite.	Porque todos os alimentos são saudáveis.
Lanche 5	Pão com manteiga, laranja e iogurte.	Porque todos os alimentos são saudáveis.

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	Pão, escuro, com queijo, leite simples e kiwi.	Tem laticínios, kiwi que tem muitas vitaminas e pão escuro, que tem cereais.
Lanche 2	Sumo de fruta natural e pão escuro.	Pão com cereais e sumo de fruta, verdadeira.
Lanche 3	Leite simples e fruta.	Tem laticínios e as vitaminas da fruta.
Lanche 4	Sandes com alface e tomate.	A alface e o tomate têm muitas vitaminas.
Lanche 5	Iogurte e fruta	O iogurte tem cálcio para os ossos e a fruta tem vitaminas.