

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	Lanche da manhã: 200 ml de leite meio-gordo 5 nozes Lanche da tarde: Espetada de tomate cherry, queijo (20g) e manjeriço 2 bolachas integrais	Neste lanche os alunos quiseram incluir os frutos secos, que não costumam ser uma opção nas lancheiras. A espetada é uma maneira diferente de levar o lanche e mais apelativa para as crianças comerem.
Lanche 2	Lanche da manhã: 50g de manga 1 iogurte sólido natural Lanche da tarde: 50g de morangos 4 bolachas de água e sal 200 ml de leite meio-gordo	Nesta opção os alunos escolheram uma fruta menos vulgar nas lancheiras, a manga.
Lanche 3	Lanche da manhã: 1 iogurte líquido natural 1 maçã Lanche da tarde: 25g de palitos de cenoura 2 bolachas de milho 200 ml de leite meio-gordo	As hortícolas são uma opção muitas vezes esquecidas para incluir nas lancheiras e neste lanche decidimos incluir as cenouras.
Lanche 4	Lanche da manhã: 200 ml de leite meio-gordo 1 laranja Lanche da tarde: 1 banana Pão de cereais (50g) com queijo (20g) Sumo de maçã 100% natural	Normalmente os alunos optam por trazer pão de forma ou leite de leite, que são os mais apelativos, mas não os mais saudáveis. Nesta opção de lanche os alunos optaram pelo pão de cereais. O sumo é 100% natural, sem adição de açúcares.
Lanche 5	Lanche da manhã: Ananás (50g) 3 bolachas Maria Lanche da tarde: iogurte Granola sem açúcar Framboesas e mirtilos	O ananás é uma fruta pouco trazida pelas crianças, por isso foi incluída nesta opção. A granola está muito na moda e os alunos quiseram incluir nesta lancheira, mas sem açúcar!