

**O Que Vais Lanchar?**

**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 | Leite branco, pão com queijo e alguns frutos vermelhos (uvas, morangos, mirtilos, amoras, etc.). | O leite e o queijo têm cálcio para os ossos, o pão dá-nos energia para brincar e os frutos vermelhos ajudam a proteger as células... para não ficarem velhas. |
| Lanche 2 | Leite branco e panquecas de banana .  | O leite faz sempre bem e as panquecas de banana feitas em casa, não levam açúcar e já têm a fruta. |
| Lanche 3 | Iogurte sólido, com Kiwi, maçã e cereais integrais. | Gosto muito deste lanche parece uma sobremesa. O iogurte tem cálcio, a fruta vitaminas e os cereais ajudam a ter energia. |
| Lanche 4 | Leite branco, pão com marmelada ou doce caseiro e palitos de cenoura | O leite faz bem aos ossos, os doces feitos em casa têm menos açúcar e conservantes, por isso podemos comer algumas vezes no pão e a cenoura crua é deliciosa, tem vitaminas, faz bem aos dentinhos e tem menos açúcar do que cozida. |
| Lanche 5 | Sumo de laranja e pão com omeleta feita com um pouco de óleo de coco ou azeite. | O sumo de laranja tem vitamina C, o pão dá-nos energia e a omeleta tem proteínas e quando é feita em óleo de coco ou azeite é mais saudável. |