

## Lanches saudáveis:



segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Maçã, iogurte, Pão com fiambre, nozes.	Tangerina, pacote de leite branco, bolo caseiro, amêndoas.	Cenoura, pão com queijo, amendoins.	Uvas, bolachas caseiras com sementes, iogurte.	Pão com manteiga, laranja, pacote de leite.