

**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 com queijo e uma maçã. Água.	Tudo isto que escolhi, gosto e penso que é saudável.
Lanche 2	Frutos secos e uma laranja. Água.	Tudo isto que escolhi, gosto e penso que é saudável.
Lanche 3	logurte de fruta sem açúcar e bolachas de aveia. Água.	Tudo isto que escolhi, gosto e penso que é saudável.
Lanche 4	Meia cenoura crua, 2 tomates cherry e bolachas de água e sal.	Tudo isto que escolhi, gosto e penso que é saudável.
Lanche 5	Barrita de cereais sem chocolate e leite meio gordo simples. Água.	Tudo isto que escolhi, gosto e penso que é saudável.

Entrevista a uma nutricionista sobre Lanches saudáveis

<https://www.facebook.com/ENSACascais/videos/513258236520687>

Artigos sobre Lanches saudáveis

<https://www.facebook.com/ENSACascais/photos/a.119843066059994/507489943961969/>

<https://www.facebook.com/ENSACascais/videos/950949765722118>