Deixa-nos aqui 5 propostas de lanches perfeitos!

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

Proposta do Renato e da Rafaela

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| As tuas propostas | Componentes (pão, cereais,  frutas, etc.) | Explica-nos o porquê da tua  escolha. |
| Lanche 1 | Sandes de queijo Copo de leite  1 Maçã | É saudável, nutritivo e completo. |
| Lanche 2 | Cereais  1 Banana | É saudável, nutritivo e completo. |
| Lanche 3 | Iogurte de tuti-fruti 5 Bolachas Maria | É saudável, nutritivo e completo. |
| Lanche 4 | Sandes de ovo Gelatina | É saudável, nutritivo e completo. |
| Lanche 5 | Cereais 1 Pera | É saudável, nutritivo e completo. |