

## 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	cenoura água maçã  cereais com passas	Porque a cenoura e a maçã têm vitaminas, a água hidrata e os cereais têm fibras.
Lanche 2	Laranja iogurte de aromas Tomate Pão com manteiga de amendoim Água	O iogurte tem cálcio, que é bom para os ossos, a laranja tem vitamina c, o tomate e a manteiga de amendoim são importantes para o cérebro.
Lanche 3	Bolachas de arroz Melancia Pão escuro Pepino Água	A melancia, a água e o pepino hidratam e o pão escuro tem muitas fibras.
Lanche 4	Morangos Ervilhas Pão de cereais Água iogurte natural	As frutas porque têm vitaminas, o iogurte proteínas e cálcio e o cereais fibras.
Lanche 5	Tosta de trigo Queijo de barrar Uvas Água Bebida vegetal Milho doce	Lanche rico em proteínas, vitaminas e fibras.