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 integral com queijo biológico Bebida vegetal Fruta da época	Recurso a nutrientes mais interessantes do ponto de vista calórico e sustentável
Lanche 2	logurte biológico caseiro com leite de côco Fruta da época	Recurso a nutrientes mais interessantes do ponto de vista calórico e sustentável
Lanche 3	Muffin de farinha integral e frutos secos Fruta da época	Recurso a nutrientes mais interessantes do ponto de vista calórico e sustentável
Lanche 4	logurte biológico caseiro com leite vegetal Fruta da época	Recurso a nutrientes mais interessantes do ponto de vista calórico e sustentável
Lanche 5	Papa caseira de aveia Fruta da época	Recurso a nutrientes mais interessantes do ponto de vista calórico e sustentável