

## Em termos 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 de cereais com fiambre de frango, -iogurte natural de morango, -1 maçã.	- É um lanche apelativo, saudável e fácil de preparar.
Lanche 2	-Leite Meio gordo, -1 barra de cereais, -1 banana.	- A escolha deste lanche teve como princípio: garantir nutrientes suficientes para todo o dia de aulas. É um lanche prático, completo e bem

		distribuído a nível nutricional.
Lanche 3	-Batido de fruta, -Tosta de queijo fresco e tomate, -1 cenoura.	- É sem dúvida um lanche saudável, sustentável, regula o apetite, aumentando o desempenho escolar e o rendimento intelectual. O mais importante é o facto de contribuir para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis.
Lanche 4	-Pão integral com queijo, -iogurte líquido de ananás, -1 tangerina.	- É um lanche saudável que fornece um valor energético adequado e não contém alimentos excessivamente calóricos que promovam a obesidade infantil.
Lanche 5	-1 panqueca de banana com mel e aveia, -1 sumo natural de laranja, -1 Pera.	- Este lanche tem baixo teor de açúcar, privilegiando os açúcares naturalmente presentes nos alimentos. É de baixo teor em sal e rico em fibra.