



## 5 propostas de lanches perfeitos!

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	Pão com queijo e leite	É rico em cereais, cálcio para o normal crescimento dos ossos e dentes
Lanche 2	Papa de Nestum com uma banana	É rico em cereais, cálcio, ferro e vitaminas
Lanche 3	Pão com fiambre e sumo de laranja natural	É rico em cereais e vitaminas
Lanche 4	logurte de fruta com pão com manteiga	É rico em cálcio, proteínas e cereais
Lanche 5	Uma taça de cereais com leite	É rico em cálcio e cereais