

## 5 propostas de lanches perfeitos!

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1		<p>As panquecas são saudáveis e nutritivas para as refeições do dia-a-dia. A Banana tem magnésio e a Tangerina tem vitamina C</p>
Lanche 2		<p>logurte natural com flocos de aveia, os quais são compostos por laticínios e fibras.</p>
Lanche 3		<p>Sandes de pão escuro com fiambre de peru fumado e sumo de laranja natural, onde se encontra fibras, carnes brancas e vitamina C.</p>
Lanche 4		<p>Fruta da época, a qual é rica em vitaminas e minerais.</p>
Lanche 5		<p>Cereais com aveia, onde se encontra laticínios e fibras.</p>