



## 5 propostas de lanches perfeitos!

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	logurte de morango, pão com queijo “Vaca que ri” e pêra	É delicioso e saudável.
Lanche 2	logurte de banana, bolachinha Maria e 1 banana	É delicioso, saudável e sustentável.
Lanche 3	Leite com mel, panquecas de aveia e 1 banana	É delicioso, saudável e sustentável.
Lanche 4	Compal laranja, pão com manteiga e uma maçã	É delicioso, saudável e sustentável.
Lanche 5	Compal laranja, laranja e um pão com fiambre	É delicioso, saudável e sustentável.