

**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 com queijo;- Leite simples;- Maçã | É bom e saudável |
| Lanche 2 | - Leite simples; - Pão com sementes e fiambre; - Peça de fruta ou tomate.  | É um lanche saudável  |
| Lanche 3 |  -Taça com vários frutos frescos e nozes; - Leite simples | É saudável |
| Lanche 4 | - Panquecas de banana- Leite Simples | Muito saudável |
| Lanche 5 | - Pão com queijo;- Iogurte; - Frutos secos.  | É saudável e saborosa. |