

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	- leite simples em garrafa reutilizável; - pão com sementes e fiambre; - peça de fruta ou palitos de cenoura.	É um lanche saudável e não deitamos quase nada para o lixo, só um guardanapo.
Lanche 2	- sumo de fruta; - iogurte; - pão com queijo.	São alimentos que fazem bem à saúde.
Lanche 3	- pão com fiambre: - iogurte; - frutos secos.	A comida é saudável e saborosa.
Lanche 4	- pão com fiambre e queijo; - peça de fruta; - leite simples.	São alimentos saudáveis e fazem bem ao nosso corpo.
Lanche 5	- maçã; - pão com manteiga; - água; - iogurte.	É saudável e tem poucas embalagens.