**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 e sumo de laranja natural | Acho que é saudável. |
| Lanche 2 | Banana e pão | É saudável.  |
| Lanche 3 | Manga e pão | Porque é saudável. |
| Lanche 4 | Maçã e pão de leite | Eu gosto e por vezes podemos comer. |
| Lanche 5 | Pão e laranja | Acho que é saudável. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| As tuas propostas | Componentes (pão, cereais, frutas, etc.) | Explica-nos o porquê da tua escolha. |
| Lanche 1 | Bolo caseiro e pera | Acho que é saudável. |
| Lanche 2 | Banana e pão | Considero que é saudável.  |
| Lanche 3 | Mirtilos e pão | Porque é saudável. |
| Lanche 4 | Maçã e nozes.  | Porque me dá energia. |
| Lanche 5 | Pão e iogurte | Acho que é saudável. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| As tuas propostas | Componentes (pão, cereais, frutas, etc.) | Explica-nos o porquê da tua escolha. |
| Lanche 1 | Pão e maçã | Porque gosto. |
| Lanche 2 | Pão e banana | Porque é saudável. |
| Lanche 3 | Pão e gelatina | Porque me dá energia. |
| Lanche 4 | Gelatina e maçã | Porque gosto. |
| Lanche 5 | Gelatina e pão | Porque me faz bem. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| As tuas propostas | Componentes (pão, cereais, frutas, etc.) | Explica-nos o porquê da tua escolha. |
| Lanche 1 | Pão e morangos | Porque é saudável. |
| Lanche 2 | Pão e banana | Porque eu gosto. |
| Lanche 3 | Uvas e pão | Porque eu gosto. |
| Lanche 4 | Maçã e pão | Porque é saudável. |
| Lanche 5 | Pão e iogurte | Porque faz bem. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| As tuas propostas | Componentes (pão, cereais, frutas, etc.) | Explica-nos o porquê da tua escolha. |
| Lanche 1 | Iogurte sólido e pera | Porque é saudável. |
| Lanche 2 | Banana e iogurte líquido | Considero que é saudável.  |
| Lanche 3 | Uvas e cenoura | Porque é saudável. |
| Lanche 4 | Maçã e iogurte  | Porque é saudável. |
| Lanche 5 | Pão e iogurte | Acho que é saudável. |