

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	Iogurte sólido Cereais simples	São produtos que ainda que tenham algum açúcar, não são muito doces, não têm chocolate.
Lanche 2	Leite simples Pão de mistura com fiambre	Não são alimentos produzidos nas fábricas, por isso são mais saudáveis do que aqueles que são muito mudados até nós os comermos.
Lanche 3	Iogurte sólido 1 peça de fruta	É muito saudável, faz bem aos nossos intestinos.
Lanche 4	Iogurte Líquido 2 tostas integrais com queijo	É muito saudável, faz bem aos nossos ossos.
Lanche 5	Leite simples 1 peça de fruta	É uma boa escolha, são tudo produtos que estão na roda dos alimentos.