



A Lancheira do

# TunEco

Com Alimentos Sol

## Sanduíche Borboleta

**Aguce a criatividade das crianças dando formas da natureza às suas sanduíches!**

**Substitua o pão branco por pão mais escuro como o de mistura ou de cevada que são mais ricos em fibras e nutrientes.**

**Para barrar, opte por compotas caseiras ou manteiga de frutos secos e finalize com fruta fresca.**

**Siga as sugestões que aqui deixamos: doce de abóbora com morango e manteiga de amendoim com banana.**

