



A Lancheira do

TunEco

Com Alimentos Sol

Sanduíche da Estrelinha

O lanche também é um ótimo momento para a ingestão de legumes! Enriqueça as sandes acrescentando alface, tomate e cenoura ralada!

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

Envolva as crianças na confecção do lanche e deixe que a imaginação flua através das bonitas cores e texturas que os alimentos nos oferecem.

