Ficha técnica

#  Pequeno-almoço saudável

O pequeno almoço é importante para qualquer pessoa mas para as crianças em crescimento e em idade escolar ainda mais. Após uma noite sem comer necessitamos de repor as nossas energias. Por isso escolhi o pequeno almoço. Sou a Catarina Julião, do 5º ano turma B, da Escola E.B.2,3/S de Ourique. Os ingredientes que escolhi foram os seguintes: duas fatias de páo de mistura (em torrada), duas fatias de queijo fresco, um copo de leite e uma maçã.