



IDEIAS DE LANCHES SAUDÁVEIS

2ª FEIRA	Lanche da manhã	Lanche da tarde
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pão de mistura com manteiga • 1 iogurte líquido "Lanchinho Boom" Tutti-Frutti • 1 banana 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 tostas integrais • 1 leite "Lanchinho Boom" Chocolate • 1 maçã • 5 nozes
3ª FEIRA	Lanche da manhã	Lanche da tarde
	<ul style="list-style-type: none"> • 3 bolachas de milho sem cobertura • 1 iogurte sólido "Lanchinho Boom" Baunilha • 1 pêra 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pão de mistura com queijo flamengo • 1 leite "Lanchinho Boom" Cereais • Palitinhos de Cenoura
4ª FEIRA	Lanche da manhã	Lanche da tarde
	<ul style="list-style-type: none"> • Flocos de aveia • 1 iogurte sólido "Lanchinho Boom" Bolacha e Chocolate (para misturar com os cereais) • Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pão de mistura com manteiga • 1 iogurte líquido "Lanchinho Boom" Morango • 1 banana
5ª FEIRA	Lanche da manhã	Lanche da tarde
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pão de mistura com queijo flamengo • 1 iogurte líquido "Lanchinho Boom" Bolacha • 1 maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fatia de bolo caseiro • 1 leite "Lanchinho Boom" Baunilha • 1 banana
6ª FEIRA	Lanche da manhã	Lanche da tarde
	<ul style="list-style-type: none"> • 4 tostas integrais • 1 iogurte líquido "Lanchinho Boom" Banana Morango • Palitinhos de cenoura 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 bolachas de arroz • 1 iogurte sólido "Lanchinho Boom" Pêra • 1 banana