

Lanche de Campeão!

Repõe de forma adequada as tuas energias!
E melhora a tua concentração e raciocínio!



Faz escolhas acertadas e nutritivas.
E nas quantidades adequadas!

Escolhe o teu lanche, combina 2 alimentos de grupos diferentes

Laticínios



Pão ou derivados



Com queijo ou fiambre

Fruta



Ao natural
Tens diferentes opções

Água sempre contigo!

