

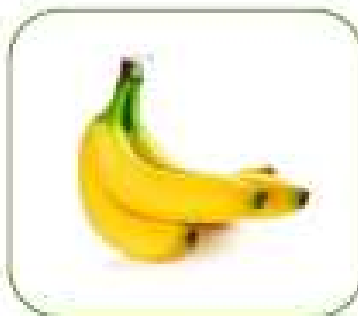


Nome: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_ Ano Letivo: \_\_\_\_\_



Nunca digas que não.  
Integral ou de mistura, faço  
bem ao coração



Somos saborosas, coloridas,  
ricas em fibras e minerais



Para o corpo hidratar,  
não te esqueças de me  
levar



Podes comer-nos de lanche  
ou no final do almoço e de  
jantar

### "A minha Lancheira"



Contigo me deves levar, com os  
alimentos para lanchear



Com o cálcio que temos, os teus  
ossos vão crescer e os teus  
dentes saúde vão ter



Sou branco e não sou  
ovo, sou líquido e não  
sou água



Somos alimentos com muitas  
vitaminas que te protegem  
das doenças



Dou energia ao teu corpo.  
Posso ser acompanhado  
com queijo ou fiambré ou  
manteiga