



3 Almoço

O teu almoço deve ser variado, de modo a contemplar os alimentos indicados na Roda dos Alimentos

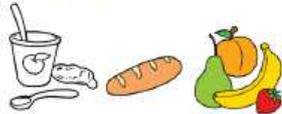


Sopa, prato de carne ou peixe, legumes e uma peça fruta



2 Lanche a meio da manhã

A meio da manhã deves fazer uma pequena refeição



logurte; pão; uma peça fruta

Departamento da Educação Pré-Escolar de Sátão



Guia



1 Pequeno-almoço: 1ª Refeição do dia

Não deves ir para o jardim-de-infância sem tomar a primeira refeição do dia.

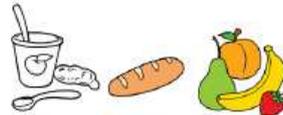


Leite ou iogurte, pão ou cereais e uma peça fruta



4 Lanche a meio da tarde

A meio da manhã deves fazer uma pequena refeição



logurte; pão; uma peça fruta



5 Jantar

O teu jantar deve ser variado, de modo a contemplar os alimentos indicados na Roda dos Alimentos



Sopa, prato de carne ou peixe, legumes e uma peça fruta