

## PT

### LUNCH-BOX

■ Empada, sanduíche de queijo, fiambre, ovo, alface e tomate + peça de fruta + roscas de Monção ou outra doçaria equivalente + água 50 cl)

### RECOMENDAÇÕES

- Calçado adequado, impermeável, chapéu, protector solar...
- Água, algo para mastigar: frutos secos, chocolates

## ENG

### LUNCH-BOX

■ Slice of pie (empada), cheese sandwich, ham, egg, lettuce and tomato + piece of fruit + Monção bagel or other equivalent sweets + water 50 cl)

### RECOMMENDATIONS

- Suitable footwear, waterproof, hat, sunscreen...
- Water, something to chew: nuts, chocolates...