



Lá m Mi m Fá Sol Dó
Uma banana por dia dá-te força e energia.

Sol Si m Dó Ré
Queres manga pró almoço? Pode ser mas sem caroço.

Mi m Si m Dó Ré Sol
Framboesa de certeza que vai ser a sobremesa.

Dó Mi m Fá Sol
Antes de sair de casa uma laranja descascada

Lá m Mi m Fá Sol Dó
E um ananás para ganhar energia pra brincar.

Sol Si m Dó Ré
Come ao chegar à escola um morango pra memória,

Mi m Si m Dó Ré Sol
Quando é hora de lanchar o kiwi vem a calhar.

Dó Mi m Fá Sol
Ao cantares a canção não te esqueças do melão

Lá m Mi m Fá Sol Dó
Da papaia e da amora antes de te ires embora.





Dó Mi m Fá Sol
Quando acordas de manhã, come logo uma maçã,

Lá m Mi m Fá Sol Dó
Uma banana por dia dá-te força e energia.

Sol Si m Dó Ré
Queres manga pró almoço? Pode ser mas sem caroço.

Mi m Si m Dó Ré Sol
Framboesa de certeza que vai ser a sobremesa.

Dó Mi m Fá Sol
Sumarenta melancia para o lanche eu já comia,

Dó Mi m Fá Sol
Muitos cheiros, tantas cores, arco-íris de sabores,

Lá m Mi m Fá Sol Dó
Come fruta todo dia pra crescer com alegria!

