




alimentação  
saudável e sustentável

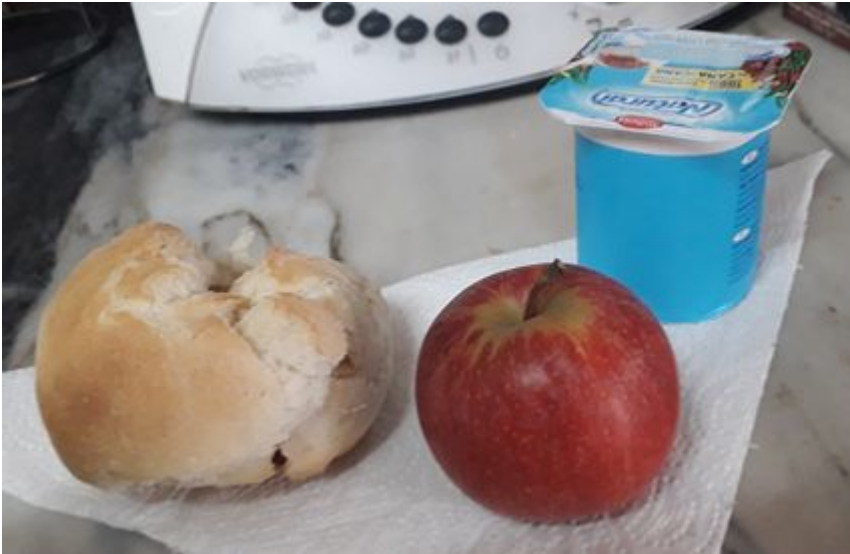
**S**emana


22 a 26 Fevereiro


## O Que Vais Lanchar?


Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p><b>Segunda-Feira</b></p> <p><b>Fatia de bolo, iogurte líquido e maçã.</b></p>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Mais ou menos</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>

<p><b>Terça-Feira</b></p> <p><b>Pão com manteiga, iogurte sólido e maçã</b></p>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>

<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>
<p><b>Quarta-Feira</b></p> <p><b>Barra de cereais, iogurte líquido e banana</b></p>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>

<p><b>Quinta-Feira</b></p> <p><b>Pão com queijo de barrar, sumo de fruta e uvas</b></p>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>

<p><b>Sexta-Feira</b></p> <p><b>Pão com fiambre, iogurte líquido e banana</b></p>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>

**Deixa-nos aqui 5 propostas de lanches perfeitos!**

## Em termos de nutricionais e de sabor, queremos propostas apetitosas.

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	Pão com fiambre, leite (branco) e fruta	eu gosto destes alimentos e são saudáveis
Lanche 2	Bolachas, iogurte líquido e fruta	
Lanche 3	Pão com queijo, leite achocolatado e fruta	
Lanche 4	Leite (branco) com cereais e fruta	
Lanche 5	Pão com manteiga, iogurte sólido e fruta	