



alimentação
saudável e sustentável

Semana

22 a 26 Fevereiro

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

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

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

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

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

<p>Sexta-Feira</p> <p>Pão com fiambre, iogurte líquido e banana</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	