

**Semana**

**22 a 26 Fevereiro**

**O Que Vais Lanchar?**

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-Feira**  **Morangos, tostas com manteiga e leite** |  |
| Consideras o lanche saudável? | Sim |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim |
| **Terça-Feira**  **Maçã, leite e tostas com manteiga** |  |
| Consideras o lanche saudável? | Sim |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim |
| **Quarta-Feira**  **Pêra, pão com queijo e compal de pêssego** |  |
| Consideras o lanche saudável? | Sim |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim |
| **Quinta-Feira**  **Iogurte com muesli** |  |
| Consideras o lanche saudável? | Sim |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sexta-Feira**  **Laranja, leite e tostas com manteiga** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? | Sim |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim |

**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, banana e leite | Tem fruta, lacticínios e hidratos de carbono |
| Lanche 2 | Tostas, maçã e leite | Tem fruta, lacticínios e hidratos de carbono |
| Lanche 3 | Iogurte com cereais e tangerina | Tem fruta, lacticínios e hidratos de carbono |
| Lanche 4 | Morangos, pão e leite | Tem fruta, lacticínios e hidratos de carbono |
| Lanche 5 | Melão, tostas e leite | Tem fruta, lacticínios e hidratos de carbono |