

**Semana**

**22 a 26 de Fevereiro**

**O Que Vais Lanchar?**

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-Feira**  **Sumo natural laranja**  **Bolo de iogurte e limão** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? | Sim, embora não se deva comer muitas vezes bolo, mas este é de iogurte natural e não leva muito açúcar. |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim |
| **Terça-Feira**  **Uvas**  **iogurte liquido** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? | SIM |
| Consideras o lanche sustentável? | SIM |
| **Quarta-Feira**  **Sumo natural de tangerina**  **Torrada de morango e de nutella** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? | O sumo sim ,o chocolate e o doce não . Mas de vez em quando não faz mal : ) |
| Consideras o lanche sustentável? | SIM |
| **Quinta-Feira**  **Manga e kiwi**  **iogurte líquido** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? | SIM |
| Consideras o lanche sustentável? | SIM |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sexta-Feira**  **Sumo natural laranja**  **waffle com morango** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? | O sumo sim as waffe não |
| 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 com fiambre e leite | Porque acho saudável |
| Lanche 2 | Sumo natural e pão com manteiga | Acho saudável |
| Lanche 3 | Fruta e iogurte | Acho saudável |
| Lanche 4 | Pão com queijo e iogurte | Acho saudável |
| Lanche 5 | Leite e uma peça de fruta | Acho saudável |