






O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p>Segunda-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. Mas o pão podia ser escuro.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Mais ou menos, porque o pacote de leite ainda tem plástico, mas colocamos os pacotes de leite no ecoponto amarelo. As palhinhas já são de papel.</p>
<p>Terça-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim, porque as tortitas são biológicas e o saco de plástico e as caixas são reutilizáveis.</p>

<p>Quarta-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. Mas podia ter comido também um pão ou uns frutos secos.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Mais ou menos, porque o pacote de leite ainda tem plástico, mas colocamos os pacotes de leite no ecoponto amarelo. As palhinhas já são de papel.</p>
<p>Quinta-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Mais ou menos, porque o pacote de leite ainda tem plástico, mas colocamos os pacotes de leite no ecoponto amarelo. As palhinhas já são de papel.</p>

Sexta-Feira	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Mais ou menos, porque a tosta é feita com pão embalado e por isso tem conservantes.
Consideras o lanche sustentável?	Não, porque o pacote de leite ainda tem plástico e o pão também vem embalado em plástico que não foi reutilizado. Mas colocamos os pacotes de leite no ecoponto amarelo. As palhinhas já são de papel.

Deixa-nos aqui 5 propostas de lanches perfeitos!

Em termos nutricionais e de sabor, queremos propostas apetitosas.

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	1 pacote de leite (200ml) + 4 colheres de cereais sem açúcar 1 banana água	Comemos fruta diariamente no lanche da manhã porque participamos no Projeto Heróis da Fruta (APCOI). A escolha da fruta é variada e da época, à exceção da banana.
Lanche 2	1 iogurte sólido sem açúcar 1 maçã ½ pão de mistura com pasta de amendoim água	O pão é escuro. Os lanches são variados. Respeitamos a checklist do "Guia para lanches escolares saudáveis".
Lanche 3	1 pacote de leite (200 ml) 1 salada de frutas com noz água	Bebemos água em vez de sumos e bebidas açucaradas.
Lanche 4	1 queijinho redondo 1 fatia de melão 2 tortitas de milho água	
Lanche 5	½ pão de cereais com queijo de barrar e alface Tomate cherry água	