

**O Que Vais Lanchar?**

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-Feira**  **- 1 pão com manteiga Becel**  **- 1 pacotinho de leite**  **- 1 maçã** | Fotografia  C:\Users\Aluno\Desktop\Ano Letivo - 2020-2021\Projetos-Atividades-2020-2021\Eco-Escolas-2020-2021\Projeto- O que Vais Lanchar\image1.jpeg |
| Consideras o lanche saudável? | Sim.  O **leite** é fonte de cálcio e outros minerais;  O pão tem fibras, minerais e complexo B;  A fruta tem vitaminas. |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim |
| **Terça-Feira**  **- 8 tomates cherry**  **- 1/2 pão de forma com manteiga**  **- 1 banana** | C:\Users\Aluno\Desktop\Ano Letivo - 2020-2021\Projetos-Atividades-2020-2021\Eco-Escolas-2020-2021\Projeto- O que Vais Lanchar\image2.jpegFotografia |
| Consideras o lanche saudável? | Sim.  O tomate é rico nas vitaminas A, B e C e ainda em sais minerais (fósforo, cálcio e potássio)  O pão tem fibras, minerais e complexo B;  A fruta tem vitaminas. |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim |
| **Quarta-Feira**  **- 1 pão com manteiga**  **- 2 sumos**  **- bolachinhas de água e sal** | Fotografia  C:\Users\Aluno\Desktop\Ano Letivo - 2020-2021\Projetos-Atividades-2020-2021\Eco-Escolas-2020-2021\Projeto- O que Vais Lanchar\image4.jpeg |
| Consideras o lanche saudável? | Sim.  O pão tem fibras, minerais e complexo B;  Os sumos de fruta têm vitaminas e sais minerais;  As bolachas têm fibras, gordura e proteínas. |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim |
| **Quinta-Feira**  **- 1 pão com fiambre**  **- 1 iogurte líquido**  **- morangos** | Fotografia  C:\Users\Aluno\Desktop\Ano Letivo - 2020-2021\Projetos-Atividades-2020-2021\Eco-Escolas-2020-2021\Projeto- O que Vais Lanchar\image5.jpeg |
| Consideras o lanche saudável? | Sim.  O iogurte como derivado do **leite** é fonte de cálcio e outros minerais;  O pão tem fibras, minerais e complexo B; o fiambre proteína;  A fruta tem vitaminas. |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sexta-Feira**  **- 1 pão com fiambre e queijo;**  **- 1 iogurte líquido** | Fotografia  C:\Users\Aluno\Desktop\Ano Letivo - 2020-2021\Projetos-Atividades-2020-2021\Eco-Escolas-2020-2021\Projeto- O que Vais Lanchar\image3.jpeg |
| Consideras o lanche saudável? | Sim  O pão tem fibras, minerais e complexo B;  O fiambre e o queijo têm calorias lípidos, carboidratos e proteína;  O sumo de fruta têm vitaminas e sais minerais; |
| 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 torrado + meio abacate | - O abacate é rico em vitaminas, nutrientes e gordura boa para o organismo;  - O pão tem fibras, minerais e complexo B. |
| Lanche 2 | Sanduíche de peito de frango ou peru + sumo natural | - O pão tem fibras, minerais e complexo B;  - As carnes de frango ou peru são mais magras e sem gordura saturada, mas ricas em lípidos.  - Os sumos de fruta têm vitaminas, fibras e sais minerais; |
| Lanche 3 | Barra de cereais + iogurte | - As barras de cereis c/ baixo teor de gordura, são ricas em fibras;  - O iogurte como derivado do leite é fonte de cálcio e outros minerais. |
| Lanche 4 | - mix de frutos secos | - Os frutos secos são ricos em fibras, minerais, potássio, magnésio e vitamina A; |
| Lanche 5 | - biscoitos de aveia e mel + leite | - Os biscoitos são ricos em sais minerais, vitaminas e o mel em nutrientes;  - O leite é fonte de cálcio e outros minerais. |