

**O Que Vais Lanchar?**

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-Feira** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? | sim |
| Consideras o lanche sustentável? | sim |
| **Terça-Feira** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? | Mais ou menos porque tem um refrigerante. |
| Consideras o lanche sustentável? | Mais ou menos porque tem a embalagem do refrigerante. |
| **Quarta-Feira** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? | sim |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim |
| **Quinta-Feira** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? | Sim |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim. O saco de plástico é reutilizado e a garrafa de sumo também. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sexta-Feira** | 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 | Tosta de fiambre com manteiga. Ananás.  Leite escolar | Porque tem cereais e vitaminas. |
| Lanche 2 | Pão com fiambre, refrigerante e morangos.  Leite escolar | Porque gosto de fiambre e os morangos têm vitamina. |
| Lanche 3 | Pão com manteiga, iogurte e cenoura.  Leite escolar | Adoro cenouras! Fazem bem aos olhos. |
| Lanche 4 | Pão integral com manteiga, sumo de laranja natural e uvas.  Leite escolar | A minha mãe dá-me muitas vitaminas com a fruta. |
| Lanche 5 | Folhado de salsicha, gelatina e banana.  Leite escolar. | A minha mãe sabe que eu gosto das mensagens na banana. E eu sei que tem potássio. |