







## O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p><b>Segunda-Feira</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>sim</p>
<p><b>Terça-Feira</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Mais ou menos porque tem um refrigerante.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Mais ou menos porque tem a embalagem do refrigerante.</p>

<p><b>Quarta-Feira</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>
<p><b>Quinta-Feira</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim. O saco de plástico é reutilizado e a garrafa de sumo também.</p>

<b>Sexta-Feira</b>	Fotografia <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>
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.

