






## O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p><b>Segunda-Feira</b></p> <p>- 1 pão com manteiga Becel</p> <p>- 1 pacotinho de leite</p> <p>- 1 maçã</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. O <b>leite</b> é fonte de cálcio e outros minerais; O pão tem fibras, minerais e complexo B; A fruta tem vitaminas.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>
<p><b>Terça-Feira</b></p> <p>- 8 tomates cherry</p> <p>- 1/2 pão de forma com manteiga</p> <p>- 1 banana</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>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.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>

<p><b>Quarta-Feira</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pão com manteiga</li> <li>- 2 sumos</li> <li>- bolachinhas de água e sal</li> </ul>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>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.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>
<p><b>Quinta-Feira</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pão com fiambre</li> <li>- 1 iogurte líquido</li> <li>- morangos</li> </ul>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. O iogurte como derivado do <b>leite</b> é fonte de cálcio e outros minerais; O pão tem fibras, minerais e complexo B; o fiambre proteína; A fruta tem vitaminas.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>

<p><b>Sexta-Feira</b></p> <p><b>- 1 pão com fiambre e queijo;</b></p> <p><b>- 1 iogurte líquido</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p> <p>O pão tem fibras, minerais e complexo B;</p> <p>O fiambre e o queijo têm calorias lípidos, carboidratos e proteína;</p> <p>O sumo de fruta têm vitaminas e sais minerais;</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>

**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	<p>- O abacate é rico em vitaminas, nutrientes e gordura boa para o organismo;</p> <p>- O pão tem fibras, minerais e complexo B.</p>
Lanche 2	Sanduíche de peito de frango ou peru + sumo natural	<p>- O pão tem fibras, minerais e complexo B;</p> <p>- As carnes de frango ou peru são mais magras e sem gordura saturada, mas ricas em lípidos.</p> <p>- Os sumos de fruta têm vitaminas, fibras e sais minerais;</p>
Lanche 3	Barra de cereais + iogurte	<p>- As barras de cereais c/ baixo teor de gordura, são ricas em fibras;</p> <p>- O iogurte como derivado do leite é fonte de cálcio e outros minerais.</p>

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.