





O Que Vais Lanchar?


Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p>Segunda-Feira</p> <p>Água, pão com manteiga vegetal, um queijinho e uma maçã.</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não</p>

<p>Terça-Feira</p> <p>Água, pão com manteiga vegetal, um iogurte e mirtilos.</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não</p>

<p>Quarta-Feira</p> <p>Água, pão com manteiga de amendoim, um queijo e laranja.</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não</p>

<p>Quinta-Feira</p> <p>Bolachas de aveia, um queijinho e uma maçã.</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não</p>

<p>Sexta-Feira</p> <p>Água, pão com manteiga vegetal, um queijo e maçã.</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não</p>

Turma 1º B

Deixa-nos aqui 5 propostas de lanches perfeitos!

Em termos de nutricionais e de sabor, queremos propostas apetitosas.

As tuas propostas	Propostas de Lanches perfeitos! Componentes (pão, cereais, frutas, etc.).
Lanche 1	<ul style="list-style-type: none">✓ Água;✓ Cenoura (em palitos);✓ Pão de sementes com fiambre;✓ Iogurte de frutos vermelhos. 
Lanche 2	<ul style="list-style-type: none">✓ Uma fatia de pão integral;✓ Queijo;✓ Cerejas;✓ Água. 
Lanche 3	<ul style="list-style-type: none">✓ Água e um leite branco;✓ Mirtilos;✓ Frutos secos (nozes, amêndoa, caju, ...);✓ Pão com queijo. 
Lanche 4	<ul style="list-style-type: none">✓ Bolachas de aveia;✓ Um ovo;✓ Uma maçã;✓ Água. 
Lanche 5	<ul style="list-style-type: none">✓ Iogurte natural com fruta e cereais;✓ Banana e morangos;✓ Tomate Cherry;✓ Água. 