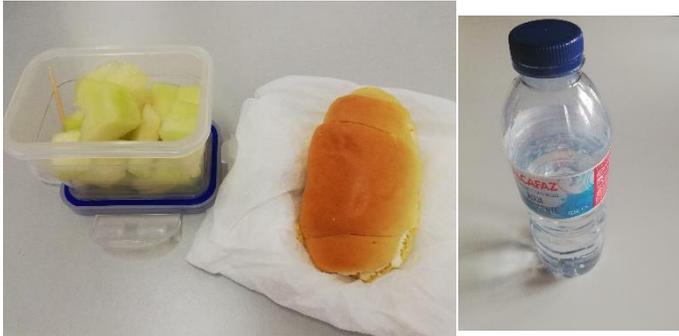


O Que Vais Lanchar?

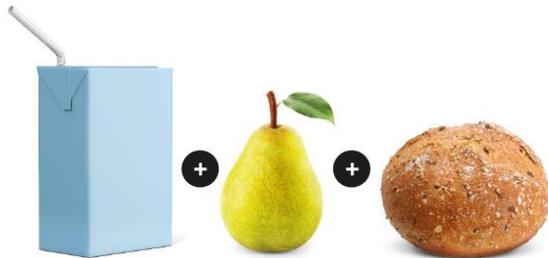
Lanche dum(a) semana escola

<p>Segunda-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>É um lanche saudável, composto por maçã, bolachas integrais e uma iogurte e água.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>É um lanche sustentável, pois estes alimentos são naturais e as bolachas são simples (pouco processadas)</p>
<p>Terça-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>É um lanche saudável, composto por fruta variada e um iogurte.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>É um lanche sustentável, pois estes alimentos são naturais</p>

<p>Quarta-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>É um lanche saudável, composto iogurte e duas fatias de pão co queijo e fiambre.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>É um lanche sustentável, pois estes alimentos são pouco processados.</p>
<p>Quinta-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>É um lanche saudável, composto por meloa, um pão de leite com queijo fresco e água.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>É um lanche sustentável, pois estes alimentos são pouco processados.</p>
<p>Sexta-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>É um lanche saudável, composto por meloa, duas fatias de pão com queijo.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>É um lanche sustentável, pois estes alimentos são pouco processados.</p>

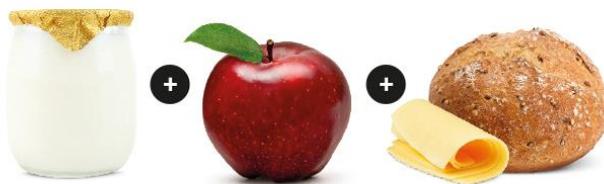
Propostas de lanches perfeitos!

Lanche 1



- ✓ Leite, escolar branco
- ✓ pera
- ✓ pão integral

Lanche 2



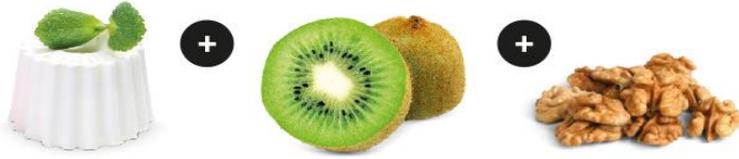
- ✓ Pão integral com uma fatia de queijo
- ✓ logurte natural
- ✓ Uma maçã

Lanche 3



- ✓ Pão babybel
- ✓ Amêndoas naturais
- ✓ Uma banana

Lanche 4



- ✓ 1 queijo fresco
- ✓ 1 kiwi
- ✓ 5 nozes

Lanche 5



- ✓ 1 pera
- ✓ 1 iogurte
- ✓ 1 barra de cereais

Agrupamento de Escolas de Pardilhó

Ano Letivo 2020/2021

Turma 3ºB