





O Que Vais Lanchar?


Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p>Segunda-Feira</p> <p>Um pão, uma banana e leite escolar; água.</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>Meio pão, queijo e quivi; água.</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>Um pão com queijo, uma maçã e leite escolar.</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>Meio pão com manteiga, uma pera e um iogurte líquido.</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>Meio pão, uma pera e leite escolar; água.</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 1ªA

Deixa-nos aqui 5 propostas de lanches perfeitos!
Em termos de nutricionais e de sabor, queremos propostas apetitosas.



Lanche semanal	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.) de que a turma gostou muito.	
Lanche 1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pão de mistura com uma fatia de queijo e uma folha de alface ✓ Cerejas ✓ Água 	
Lanche 2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bolachinhas de aveia ✓ Ovo ✓ Maçã ✓ Água 	
Lanche 3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Iogurte líquido ✓ Pão de sementes com manteiga de amendoim ✓ Palitinhos de cenoura ✓ Água 	
Lanche 4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fatia de pão de centeio ✓ Queijinho ✓ Banana ✓ Água 	
Lanche 5	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Iogurte sólido ✓ 3 colheres de granola ✓ Morangos ✓ Água 	

Turma 1ªA