






## O Que Vais Lanchar?

Lanche dum(a) semana escolar:

<p><b>Segunda-Feira</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>É um lanche saudável, composto por uma peça de fruta, bolachas de cereais 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><b>Terça-Feira</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>É um lanche saudável, composto por pão com uma fatia de queijo, uma peça de fruta e água.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>É um lanche sustentável, pois estes alimentos são naturais e o pão é simples (pouco processado)</p>

<p><b>Quarta-Feira</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>É um lanche saudável, composto por pão de alfarroba com manteiga vegetal, uma peça de fruta, leite branco e água.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>É um lanche sustentável, pois estes alimentos são pouco processados.</p>
<p><b>Quinta-Feira</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>É um lanche saudável, composto por uma pera, bolachas com frutos secos.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>É um lanche sustentável, pois estes alimentos são pouco processados.</p>
<p><b>Sexta-Feira</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>É um lanche saudável, composto por morangos (fruta da época), bolachas simples, um iogurte líquido.</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



- Frutos secos (nozes, amêndoas, pevides,...)



- Iogurte natural com frutos vermelhos (morango, mirtilo, framboesas)

## Lanche 2



- Pão integral com uma fatia de fiambre de peru, uma fatia de queijo e uma folha de alface



- Tomates Cherry (seis pequeninos)



- Uma banana

## Lanche 3



- Uma pêra
- Bolachas de água e sal ou integrais (4 bolachas)
- Iogurte

## Lanche 4



- Uma cenoura (em palitos)
- Um crepe de aveia recheado com alface, queijo fresco e frutos secos
- Uma maçã

## Lanche 5



- Leite branco (1 pacote de leite escolar)
- Uma laranja
- Pão integral com uma fatia de fiambre de peru e uma folha de alface

Agrupamento de Escolas de Pardilhó

Ano Letivo 2020/2021

**Turma 3ºA**