

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	A fruta em conjunto com um iogurte é um lanche saudável.
Consideras o lanche sustentável?	Sim, o lanche é sustentável.
Terça-Feira	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Um ovo cozido e cenoura torna um lanche saudável.
Consideras o lanche sustentável?	Sim, o lanche é sustentável.

Quarta-Feira	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Uma espetada com tomate e queijo é uma boa combinação de um lanche saudável.
Consideras o lanche sustentável?	Sim, o lanche é sustentável.
Quinta-Feira	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Umas bolachas de arroz e melão tornam um lanche saudável.
Consideras o lanche sustentável?	Sim, o lanche é sustentável.

Sexta-Feira	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Um pacote de leite escolar e um queijinho é um lanche sustentável.
Consideras o lanche sustentável?	Sim, o lanche é sustentável.

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	Um iogurte sólido e uma peça de fruta.	São alimentos saudáveis e saborosos.
Lanche 2	Ovo cozido e duas cenouras.	São alimentos saudáveis e saborosos.
Lanche 3	Tomatinhos cherry e queijinho.	São alimentos saudáveis e saborosos.
Lanche 4	Bolachas de arroz e fruta.	São alimentos saudáveis e saborosos.
Lanche 5	Pacote de leite e queijinho.	São alimentos saudáveis e saborosos.