

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p>Segunda-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. O iogurte é um alimento saudável.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>É sustentável.</p>
<p>Terça-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Um mix de sementes & frutos secos é um lanche sustentável.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>É sustentável.</p>

<p>Quarta-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Um iogurte, uma peça de fruta e umas bolachas de água e sal, tornam um lanche saudável.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>É sustentável.</p>
<p>Quinta-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Um pacote de leite escolar e fruta é um lanche saudável.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>É sustentável.</p>

Sexta-Feira	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Um pacote de leite meio gordo e um pão de mistura com duas fatias de queijo fatiado é um lanche saudável.
Consideras o lanche sustentável?	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	Leite e pão de mistura com um acompanhamento.	São alimentos saudáveis e gostosos.
Lanche 2	Um iogurte líquido, uma peça de fruta e umas bolachinhas de água e sal.	São alimentos saudáveis e gostosos.
Lanche 3	Leite e uma peça de fruta.	São alimentos saudáveis e gostosos.
Lanche 4	Mix de sementes e frutos secos.	São alimentos saudáveis e gostosos.
Lanche 5	Um iogurte sólido.	São alimentos saudáveis e gostosos.