



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. | Ilustração |
|-------------------|--|--------------------------------------|------------|
| Lanche 1 | pão de sementes e sumo de laranja | Porque é saudável | |
| Lanche 2 | iogurte e batido de água e sal. | Porque o lanche é saudável | |
| Lanche 3 | pão de sementes e sumo de salmão natural | Porque o lanche é saudável | |
| Lanche 4 | iogurte e pera. | Porque o lanche é saudável | |
| Lanche 5 | pão de sementes e moras | Porque o lanche é saudável | |



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. | Ilustração |
|-------------------|---|--------------------------------------|------------|
| Lanche 1 | Yogurte 0%, sandes de pão com sementes com alface e atum | porque é Saudável | |
| Lanche 2 | Sumo natural de melancia, bolachas de água e sal sem pedras de sal. | porque é Saudável | |
| Lanche 3 | Bolachas marinheiras, leite integral. | porque é Saudável | |
| Lanche 4 | 1 raqueta de fruta, 1 caixa com cereais de milho. | porque é Saudável | |
| Lanche 5 | 1 maçã, 1 queijo Babybel light, três nozes. | porque é Saudável | |



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. | Ilustração |
|-------------------|---|--------------------------------------|------------|
| Lanche 1 | manga, pão integral, leite magro | porque é saudável | |
| Lanche 2 | pão com queijo, fruta com sumo natural e banana | porque é saudável | |
| Lanche 3 | maça, chá frio sem açúcar, pão integral | porque é saudável | |
| Lanche 4 | maça, pão integral, compota de frutos, sumo natural | porque é saudável | |
| Lanche 5 | melancia, pão integral, sumo natural | porque é saudável | |



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. | Ilustração |
|-------------------|--|---|------------|
| Lanche 1 | tosta integral e iogurte natural | Porque é saudável | |
| Lanche 2 | pão de sementes com fiavel de avós leite simples e uma peça de fruta | Porque é saudável e faz bem | |
| Lanche 3 | leite e cereal | Porque é saudável | |
| Lanche 4 | pera e iogurte | Porque é saudável | |
| Lanche 5 | pão de semente com queijo | Porque é saudável | |



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. | Ilustração |
|-------------------|--|---|------------|
| Lanche 1 | no pão, pão amido, água e iogurte natural. | Porque é saudável. | |
| Lanche 2 | banana, leite magro. | Porque é saudável e porque também dá um saudável. | |
| Lanche 3 | bolachas de água e sal, sumo de laranja, leite ou leite. | Não se pode ter sal. | |
| Lanche 4 | Uva. | É saudável. | |
| Lanche 5 | Para, folhas de rúcula e água. | É muito saudável. | |

Maria Inês



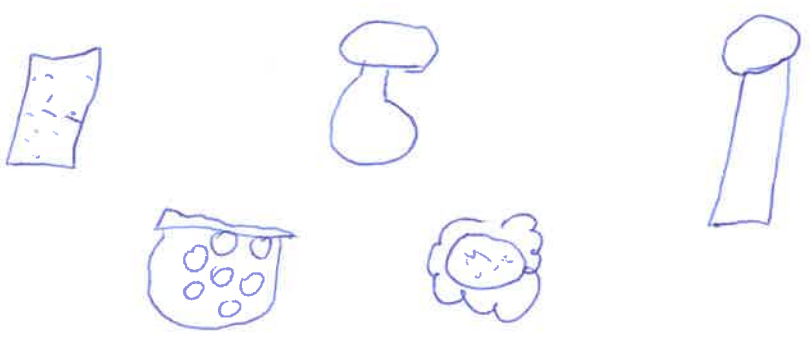
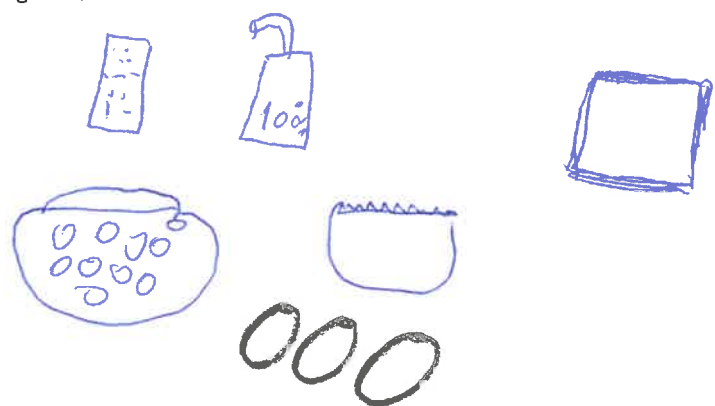

Beating 4º

O que vais lanchar?



Regista aqui o que lanchas durante a semana escolar:

| | |
|--|---------------------------|
| <p>Segunda-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>1 sandes de pão escuro 1 persegão 1 sumo de laranja 100% 1 biscoito de água e sal sem pedras de sal 1 biscoito.</p> | <p>Fotografia/Desenho</p> |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>Sim</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>Sim</p> |
| <p>Terça-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>1 sandes de Pão com sementes mirtilos, biscoitos de água e sal sem pedras de sal, iogurtes 0%.</p> | <p>Fotografia/Desenho</p> |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>Sim</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>Sim</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Quarta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>Bolachas de água e sal (sem pedras de sal) mirtilos, saqueta de frutos, sandes com queijo e abum (po de sementes) iogurte</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>Sim</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>Sim</p> |
| <p>Quinta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>Limo de laranja 100% uvas mirtilos, Bolachas dinosauros, Bolachas de água e sal sem pedras de sal, laranja 1 sandes.</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>Sim</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>Sim</p> |
| <p>Sexta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>Uvas, sandes de frango de peru, leite branco, melão iogurte, Bolachas de água e sal sem pedras</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>Sim</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>Sim</p> |

Mov





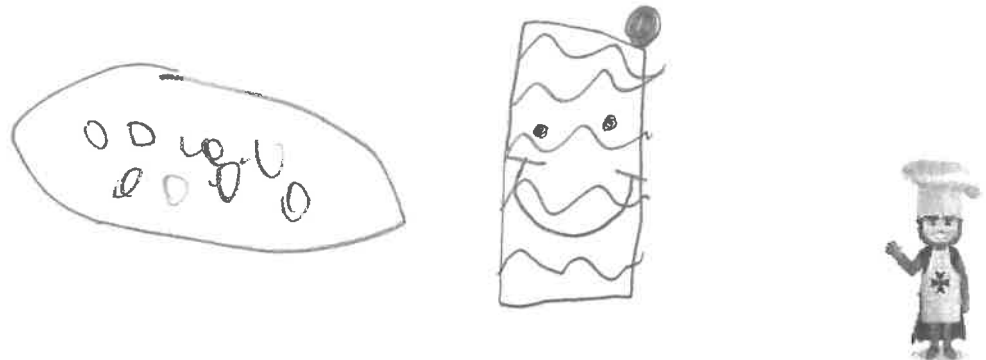
alimentação
saudável e sustentável

O que vais
lanchar?



Regista aqui o que lanchas durante a semana escolar:

| | |
|---|--------------------|
| Segunda-Feira O meu lanche vai ser: | Fotografia/Desenho |
| <i>pão com queijo</i> | |
| Consideras o lanche saudável? | <i>Sim</i> |
| Consideras o lanche sustentável? | <i>Sim</i> |
| Terça-Feira O meu lanche vai ser: | Fotografia/Desenho |
| <i>y leite água</i> | |
| Consideras o lanche saudável? | |
| Consideras o lanche sustentável? | |

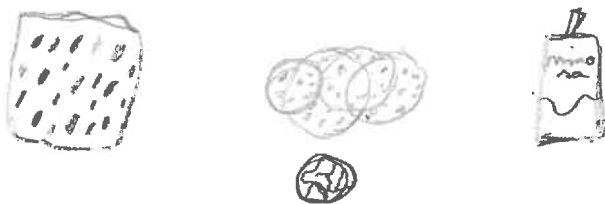

| | |
|---|--|
| <p>Quarta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>foi fruta</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Quinta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>bola bolacha maria com leite condensado</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Sexta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>pão e leite condensado</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |






O que vais lanchar?



Regista aqui o que lanchas durante a semana escolar:

| | |
|--|--|
| <p>Segunda-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p><i>pão ascauro bolachas marimbeiras e de milho leite branco</i></p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>✓</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>✓</p> |
| <p>Terça-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p><i>queijo bolachas marimbeiras e belgas</i></p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |

| | |
|---|--|
| <p>Quarta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p><i>pão de sementes bolachas de arroz e leite</i></p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Quinta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p><i>sumo de pera bolachas da água + sal umas pão</i></p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Sexta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p><i>umas pão de sementes belgas e bolachitas</i></p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |




Yoon

O que vais lanchar?



Regista aqui o que lanchas durante a semana escolar:

| | |
|--|---------------------------|
| <p>Segunda-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>Um iogurte; uma maçã; bolachas de água e sal; pão de sementes com queijo.</p> | <p>Fotografia/Desenho</p> |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>✓</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>✓</p> |
| <p>Terça-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>Um leite branco; pão escuro com queijo; maçã; iogurte; cereais.</p> | <p>Fotografia/Desenho</p> |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |

| | |
|--|---|
| <p>Quarta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p><i>bolachas, pão de clementes com queijo, maçã, leite branco</i></p> | <p>Fotografia/Desenho</p> |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Quinta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p><i>leite branco, fruitinha, bolacha de ovo e sal, maçã</i></p> | <p>Fotografia/Desenho</p> |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Sexta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p><i>pão de semântes com queijo, leite branco, bolachas, maçã</i></p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |


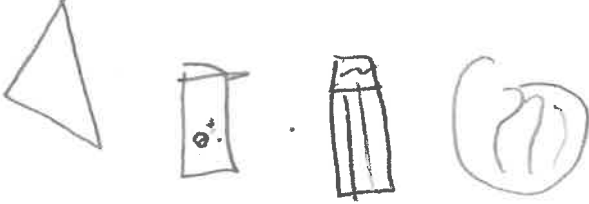
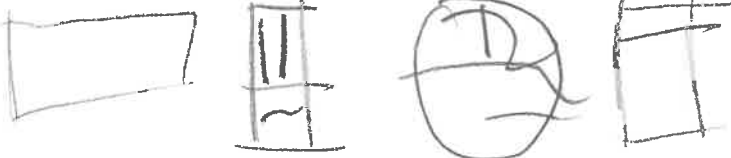



O que vais lanchar?



Regista aqui o que lanchas durante a semana escolar:

| | |
|--|---------------------------|
| <p>Segunda-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p><i>100, iogurte e bolachas de arroz e pastilhas com dente</i></p> | <p>Fotografia/Desenho</p> |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Terça-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p><i>100, iogurte, bolachas de arroz e pastilhas com dente</i></p> | <p>Fotografia/Desenho</p> |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |



| | |
|--|--|
| <p>Quarta-Feira O meu lanche vai ser: <i>Amijo do leite, leite, leite, leite, leite com leite.</i></p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Quinta-Feira O meu lanche vai ser: <i>leite, leite, leite, leite, leite, leite, leite, leite, leite.</i></p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Sexta-Feira O meu lanche vai ser: <i>leite, leite, leite, leite, leite, leite, leite.</i></p> | <p>Fotografia/Desenho</p>   |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |






O que vais lanchar?



Regista aqui o que lanchas durante a semana escolar:

| | |
|---|---|
| <p>Segunda-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>sandos de fiambre e queijo e sumo de laranja</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>✓</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>✓</p> |
| <p>Terça-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>sandos de fiambre e queijo e bolachas.</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |

| | |
|--|---|
| <p>Quarta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>sandes de frango e queijo e um Bommo</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Quinta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>sandes de queijo e um pedaço de pão.</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Sexta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>sandes de chauriço e pedaço de pão.</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>   |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |

| | |
|---|---|
| <p>Quarta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>dois pães somo de laranja seriais morangos maça bolachas de milho</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Quinta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>tostas fruta: melancia banana tostas com matu ga misto</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Sexta-Feira O meu lanche vai ser:</p> | <p>Fotografia/Desenho</p> <p>tostas com matu ga banana maça bolachas de chocolate preto somo de laranja</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |







O que vais lanchar?



Miguel

Regista aqui o que lanchas durante a semana escolar:

| | |
|---|---|
| <p>Segunda-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>bolacha de água e sal. leite com chocolate sumo de laranja sandwich de fiambre e queijo.</p> | <p>Fotografia/Desenho</p> <p>chocolate bolacha água e sal</p> |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>mais ou menos</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>sim</p> |
| <p>Terça-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p> pão com fiambre e queijo. bolacha de fruta. pacote de sumo e de leite</p> | <p>Fotografia/Desenho</p> <p>chocolate</p> |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>mais ou menos</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>sim</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Quarta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>do de leite, leite chocolate, pão com frango e queijo</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>não</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>sim</p> |
| <p>Quinta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>cookie sem açúcar chocolate leite com chocolate queijo pão de leite pão de leite com se queijo leite e leite com chocolate</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Sexta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>pão de leite, pão e leite com chocolate</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>   |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>não</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>sim</p> |



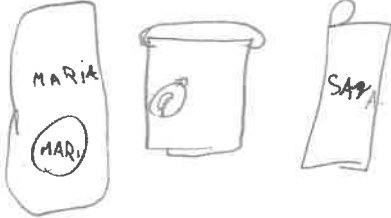
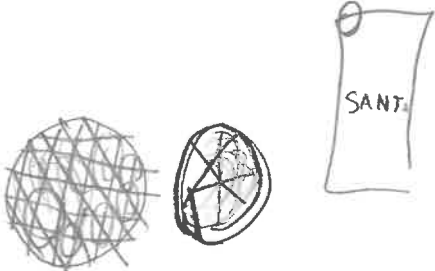

O que vais lanchar?



Regista aqui o que lanchas durante a semana escolar:

| | |
|---|---------------------------|
| <p>Segunda-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p><i>Sole lachar pao escuro com sumo Santal 100%</i></p> | <p>Fotografia/Desenho</p> |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>✓</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>✓</p> |
| <p>Terça-Feira O meu lanche vai ser:</p> | <p>Fotografia/Desenho</p> |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |

Uandro 4A

| | |
|--|--|
| <p>Quarta-Feira O meu lanche vai ser: Bolocho de Maria iogurte e Santal</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Quinta-Feira O meu lanche vai ser: Bolocho de arroz e Santal</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Sexta-Feira O meu lanche vai ser: Bolocho de arroz</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |

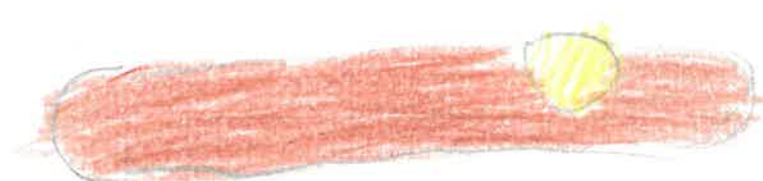






Maria Patrícia

O que vais lanchar?



Regista aqui o que lanchas durante a semana escolar:

| | |
|--|---|
| <p>Segunda-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p><i>uma maçã frita de queixo e fiambre</i></p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p><i>no</i></p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p><i>no</i></p> |
| <p>Terça-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p><i>a metade de um milho</i></p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |

| | |
|--|--|
| <p>Quarta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>a metade de um miúdo</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Quinta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>Cordeiro</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |
| <p>Sexta-Feira O meu lanche vai ser:</p> <p>Cordeiro</p> | <p>Fotografia/Desenho</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | |