







O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira	
Consideras o lanche saudável?	Sim, o pão é integral, o fiambre vegetal e é acompanhado por fruta.
Consideras o lanche sustentável?	Sim. Não usei embalagens descartáveis.

<p>Terça-Feira</p>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. Comi fruta, as bolachas e aperitivos são vegan.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim. Não usei embalagens descartáveis.</p>
<p>Quarta-Feira</p>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. Neste lanche tenho vitaminas (fruta), fibras (cereais e pão – feito em casa) e proteínas (leite – preparado em casa).</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim. Não usei embalagens descartáveis, a garrafa do leite é sempre reutilizada.</p>

<p>Quinta-Feira</p>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. O pão é feito em casa, o doce também. Além dos cereais também comi fruta que me dá vitaminas.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim. Usei poucas embalagens descartáveis, as quais vou separar para reciclar.</p>

<p>Sexta-Feira</p>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. O waffle é integral e foi feito em casa, sem conservantes, assim como o doce. É acompanhado com fruta que me dá vitaminas.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim. Não usei embalagens descartáveis.</p>