

## O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p><b>Segunda-Feira</b></p>	<p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pão de centeio com ½ fatia de queijo e ½ fatia de fiambre;</li> <li>▪ Cerejas;</li> </ul>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>É um lanche saudável porque tem fruta da época, cereais (pão) e laticínios (fatia de queijo).</p>	
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>O lanche é sustentável porque foi embalado em caixas laváveis e reutilizáveis e a fruta é da época;</p>	
<p><b>Terça-Feira</b></p>	<p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pão de centeio com 1/2 fatia de queijo e ½ de fiambre;</li> <li>▪ Morangos;</li> <li>▪ Frutos secos (nozes)</li> </ul>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>É um lanche saudável porque tem fruta da época, cereais, laticínio (queijo) e frutos secos.</p>	
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>O lanche é sustentável porque está embalado em caixas laváveis, reutilizáveis e o fruto é da época.</p>	

<p><b>Quarta-Feira</b></p>	<p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cereais (aveia e frutos secos);</li> <li>▪ Melancia;</li> </ul> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Lanche saudável com fruta e cereais. Falta um alimento do grupo dos laticínios.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>O lanche é sustentável porque são utilizados recipientes laváveis e reutilizáveis e a fruta é da época.</p>
<p><b>Quinta-Feira</b></p>	<p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pão de espelta com mel;</li> <li>▪ Laranja;</li> <li>▪ Leite simples (branco);</li> </ul> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Lanche saudável com todos elementos essenciais, 1 de cada grupo, cereais (pão), mel (excelente alimento com benefícios de defesa, proteção do corpo, entre outras), a fruta e os laticínios.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Lanche sustentável porque são utilizadas caixas laváveis e reutilizáveis, bem como alimentos da época, nomeadamente, fruta.</p>

## Sexta-Feira

Legenda:

- Pão de mistura com ½ fatia de queijo e ½ fatia de fiambre de peru;
- Pepino;



Consideras o lanche saudável?

Lanche saudável com 1 alimento de cada grupo essencial, cereais (pão), frutas (pepino) e laticínios (fatia de queijo).

Consideras o lanche sustentável?

Lanche sustentável pela utilização de caixas reutilizáveis e laváveis e também, leguminosa consumida na época de produção.