






O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p>Segunda Feira</p>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. Tem uma maçã, uma laranja, um pão com queijo, um bolo, um sumo com cereais. Este lanche é para o intervalo da manhã e para o intervalo da tarde. (Raúl-10 anos)</p>
<p>Terça feira</p>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Este lanche tem uma laranja, um pacote com duas bolachas, um sumo de fruta e um bolo. Eu acho saudável e vou comer a laranja e o bolo no intervalo da manhã. À tarde como as outras coisas. (Matilde- 9 anos)</p>

<p>Quarta Feira</p>		
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Este lanche tem um sumo, um leite branco e um bolo de chocolate. De manhã como o bolo e o leite e à tarde bebo o sumo e como o pão da escola, por isso é que a minha mãe não mandou pão. Eu acho saudável e vou comer tudo. (Vasco – 9 anos)</p>	
<p>Quinta-Feira</p>		
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Este lanche tem um leite, um bolo com pepitas de chocolate e dois sumos. De manhã bebo o leite e como o bolo. À tarde bebo um sumo o pão da escola e à saída bebo o outro sumo. (Beatriz- 10 anos)</p>	
<p>Sexta Feira</p>		
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Este lanche tem um leite branco, um iogurte, e dois sumos. Só gosto de beber para andar sempre a brincar. Não perco tempo a mastigar. Gosto muito do meu lanche e acho saudável. (Daniel – 10 anos)</p>	



**Deixa-nos aqui 5 propostas de lanches perfeitos!
Em termos nutricionais e de sabor, queremos propostas
apetitosas.**

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1 Lanche da manhã	- 1 pacote de leite - 1 maçã - 2 tostas integrais	É importante ter uma dose de laticínios, uma fruta e cereais. (Vasco-9 anos)
Lanche 2 Lanche da tarde	- 1 pão de cereais com queijo - palitos de cenoura - 2 nozes - 1 banana	Tem cereais com uma dose de laticínios, uma dose de legumes, frutos secos e uma fruta. (Daniel – 10 anos)
Lanche 3 Lanche da manhã	- 1 iogurte líquido - 1 maçã - uma porção de cereais integrais	Tem laticínios, uma fruta e uma porção de cereais. (Matilde – 9 anos)
Lanche 4 Lanche da tarde	- 1 banana - 1 pão com queijo e alface - três amêndoas	Uma fruta, uma dose de cereais, um legume, uma dose de laticínios e frutos secos. (Raúl- 10 anos)
Lanche 5 Lanche da manhã	- 1 pacote de leite - 2 tostas - 1 pêsego - 3 cajus	Uma dose de laticínios, uma dose de cereais, uma fruta e frutos secos. (Beatriz – 10 anos)

