





alimentação
saudável e sustentável

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p>Segunda-Feira</p> <p><i>Eu vou lanchar um babybel e um iogurte</i></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p><i>Sim, considero.</i></p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p><i>Não, é (muito) muito sustentável.</i></p>
<p>Terça-Feira</p> <p><i>iogurte.</i></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p><i>Sim, é saudável</i></p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p><i>Não, é muito sustentável.</i></p>

Quarta-Feira

Fotografia

morangos



Consideras o lanche saudável?

Sim, considero

Consideras o lanche sustentável?

Sim Considero

Quinta-Feira

Fotografia

Yogurte e (um) biscoito



Consideras o lanche saudável?

Sim é saudável

Consideras o lanche sustentável?

Não é sustentável

Sexta-Feira

Fotografia

morangos



Consideras o lanche saudável?

Sim, Considero.

Consideras o lanche sustentável?

Sim, (Considero) Considero.

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	200 ml de leite gordo	Porque é saudável
Lanche 2	200 ml de leite meio gordo e 1 maça	Porque é bom e saudável
Lanche 3	Tostas com queijo fresco e 1 salada de fruta	Porque é saudável
Lanche 4	Tanqueas de pera	Porque é saudável e bom
Lanche 5	Yogurte sólido não açucarado	Porque é saudável