
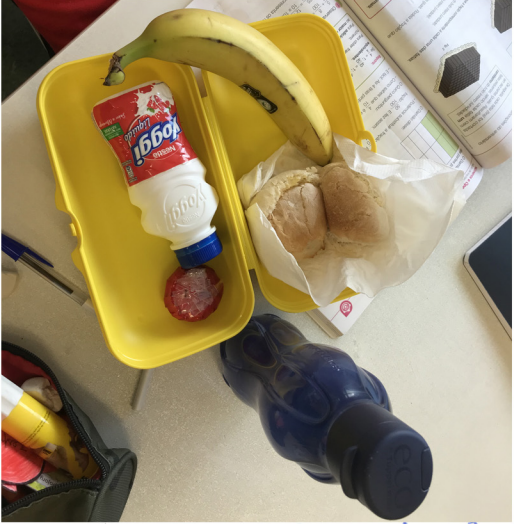




alimentação  
saudável e sustentável

## O Que Vais Lanchar?

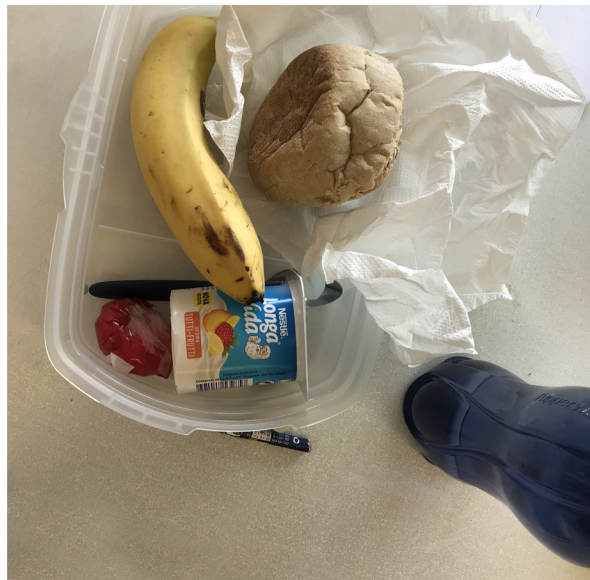
Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p><b>Segunda-Feira</b> Leite com chocolate, pão de leite com manteiga e queijo e água.</p>	<p>Fotografia</p>  <p>(Sim, considero um lanche saudável.)</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim, considero um lanche saudável.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	
<p><b>Terça-Feira</b> Yogurte de líquido de morango, um pão com manteiga, uma banana, um queijo e água.</p>	<p>Fotografia</p>  <p>(Sim, considero um lanche saudável.)</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim, considero um lanche saudável.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	

**Quarta-Feira**

Fotografia

Água, iogurte de comer de tutti frutti, banana, queijinhos e pão de mistura.



Consideras o lanche saudável?

Considero um lanche saudável.

Consideras o lanche sustentável?

**Quinta-Feira**

Fotografia

Suco de laranja natural, pão de leite com manteiga, queijinhos e uma banana.



Consideras o lanche saudável?

Consideras o lanche sustentável?

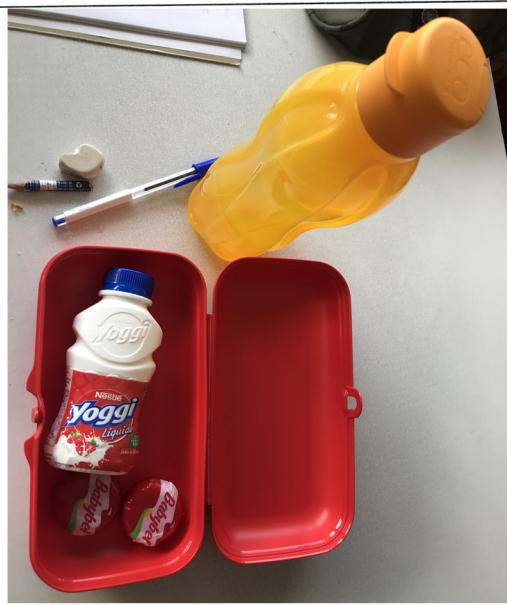
Considero um lanche sustentável.



Sexta-Feira

Fotografia

Yogurte de líquido  
de água e gelatinhos



Consideras o lanche saudável?

Considero um lanche saudável.

Consideras o lanche sustentável?

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	1/2 pão de cereais com pasta de amendoim e 1 yogurte não açucarado.	Porque gostava de pouco.
Lanche 2	1/2 pão de mistura com manteiga e 1 banana	Porque eu gosto destes alimentos.
Lanche 3	1 fruta e 200 ml leite simples.	Porque estes alimentos são saudáveis.
Lanche 4	2 tortas com queijo fresco e 1 salada de fruta	Porque gosto de salada de fruta.
Lanche 5	1 banana e 1 queijo recheado (20 g.)	Porque gosto destes dois alimentos.