
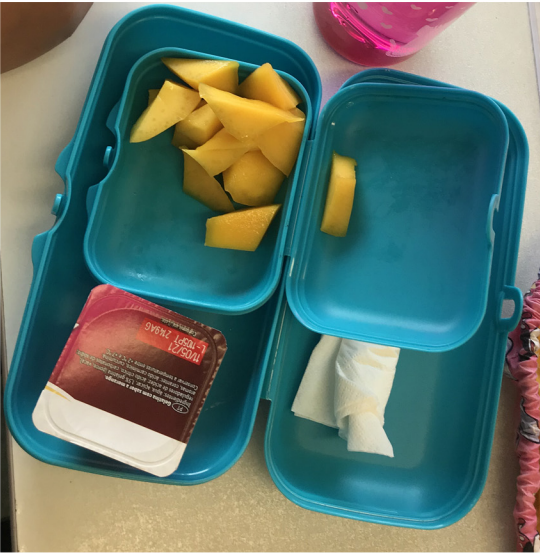




alimentação
saudável e sustentável

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p>Segunda-Feira</p> <p>uvas morangos iogurte de Coma</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim, Considero.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Não Considero.</p>
<p>Terça-Feira</p> <p>manga e gelatina</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim, Considero.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Não Considero</p>

Quarta-Feira

melancia
e
iogurte



Consideras o lanche saudável?

Sim, Considero

Consideras o lanche sustentável?

Não, Considero

Quinta-Feira

melancia
e
gelatina



Consideras o lanche saudável?

Sim, Considero

Consideras o lanche sustentável?

Não, Considero

Sexta-Feira

Fotografia

manga
e
iogurte



Consideras o lanche saudável?

Sim, Considero.

Consideras o lanche sustentável?

Não, 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	2 1/2 salada de fruta 2 tortas com queijo fresco	porque é muito bom
Lanche 2	panqueclas de pera	porque é bom
Lanche 3	1 banana e 1 queijo redondo (20g)	porque são alimentos que eu gosto
Lanche 4	1 pera e 200 ml leite simples.	porque é bom
Lanche 5	1 1/2 pão de mistura com manteigas e 1 banana	porque eu gosto