





alimentação
saudável e sustentável

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira <i>Morango</i>	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	<i>Sim, considero o lanche saudável.</i>
Consideras o lanche sustentável?	<i>Sim, considero é sustentável.</i>
Terça-Feira <i>Laranja</i>	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	<i>Sim, considero um lanche saudável.</i>
Consideras o lanche sustentável?	<i>Sim, considero é sustentável.</i>

Quarta-Feira

Fotografia

laranja



Consideras o lanche saudável?

Sim considero um lanche saudável.

Consideras o lanche sustentável?

Sim é sustentável.

Quinta-Feira

Fotografia

Morango



Consideras o lanche saudável?

Sim considero um lanche saudável.

Consideras o lanche sustentável?

Sim é sustentável.

Sexta-Feira

Morango
e banana



Consideras o lanche saudável?

Sim, considero um lanche saudável.

Consideras o lanche sustentável?

Sim, considero é 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	Banana e queijo ralado	é bom e saudável.
Lanche 2	2 tostas com queijo fresco e 1 salada de frutas	é bom e muito saudável.
Lanche 3	200 ml de leite gordo e 1 banana	é bom e gosto de leite e banana.
Lanche 4	taqueras de porco	é muito bom e é uma coisa que gosto.
Lanche 5	1 pão de misturar com manteiga e banana	é uma que adoro e é bom.