



alimentação
saudável e sustentável

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira

água
pão de forma
com manteiga
uvas



Consideras o lanche
saudável?

A água, as uvas e as flocos de milho são saudáveis.

Consideras o lanche
sustentável?

Terça-Feira

água
morangos
iogurte



Consideras o lanche
saudável?

Este lanche é saudável.

Consideras o lanche
sustentável?

Quarta-Feira

água
pão de forma com
queijo e
uvas



Consideras o lanche saudável?

A água e o pão são saudáveis.

Consideras o lanche sustentável?

Quinta-Feira

água
pão de leite
morangos



Consideras o lanche saudável?

A água e os morangos são saudáveis.

Consideras o lanche sustentável?

Sexta-Feira

Água
pão de forma com
chocolate
morangos da
hora de ao



Consideras o lanche saudável?

Consideras o lanche sustentável?

A água e os morangos são saudáveis.

**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	Frutas e pão de mistura com chocolate	devemos comer fruta e pão de mistura é mais saudável
Lanche 2	iogurte natural com morango	o iogurte é uma fonte de cálcio a fruta tem vitaminas
Lanche 3	maçã e cereais com leite	são frutas da época e queijos tem cálcio
Lanche 4	leite simples e pão de forma integral	devemos beber o leite simples
Lanche 5	ervas, tartas integrais sem açúcar	devemos comer frutas e alimentos sem açúcar

teor de açúcar