



alimentação
saudável e sustentável

Mariana
2º ano

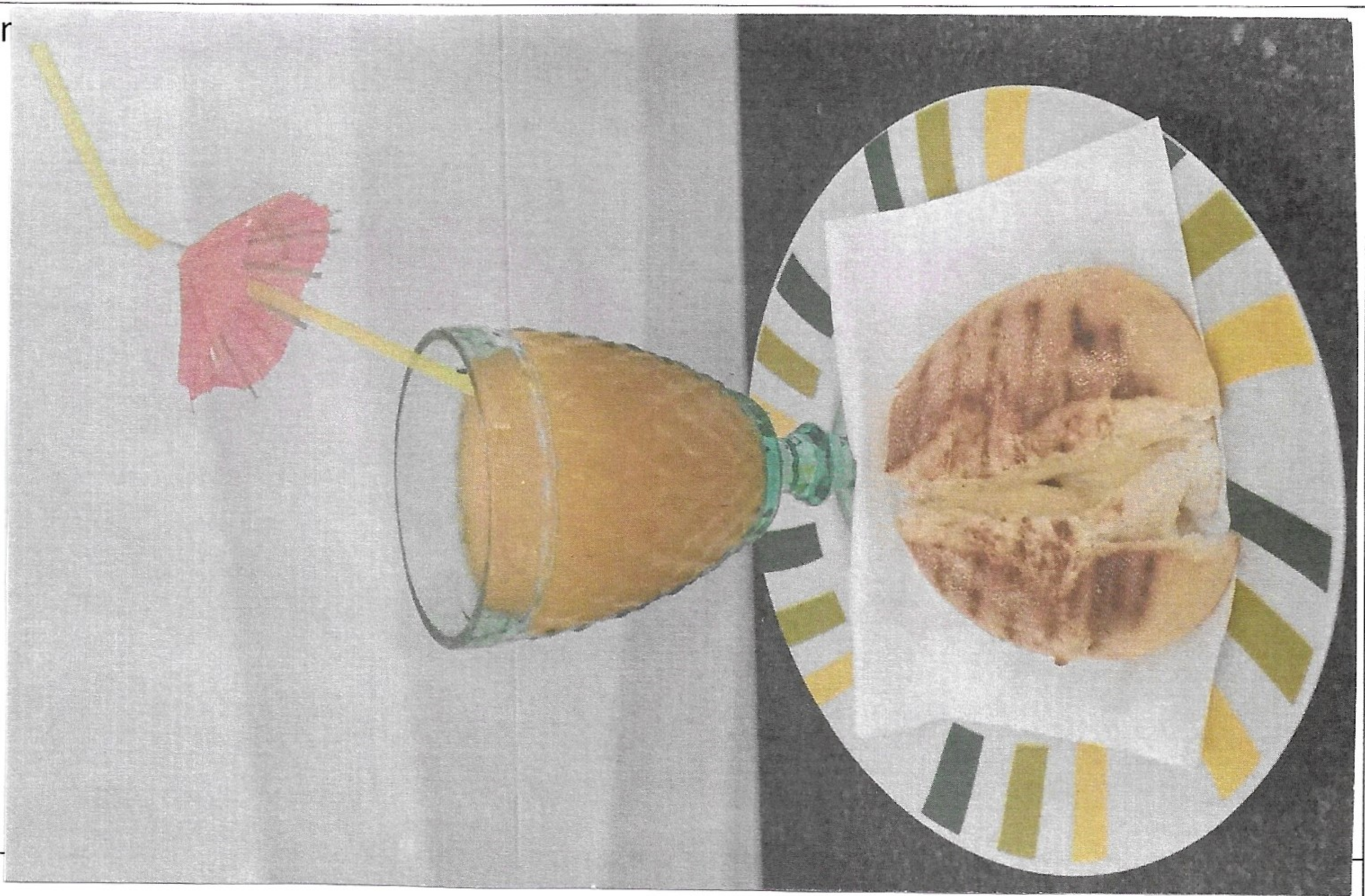
O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira	Fotografia	
Consideras o lanche saudável?	Sim	
Consideras o lanche sustentável?	Sim	
Terça-Feira	Fotografia	
Consideras o lanche saudável?	Sim	
Consideras o lanche sustentável?	Sim	

Quarta-Feira

Fotogr



Consideras o lanche saudável?

Sim

Consideras o lanche sustentável?

Sim

Quinta-Feira

Fotografia




Consideras o lanche saudável?

Sim

Consideras o lanche sustentável?

Sim

Sexta-Feira	Fotografia	
Consideras o lanche saudável?	Sim	
Consideras o lanche sustentável?	Sim	

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	fruta (morangos)	Porque a fruta
Lanche 2	fruta (uvas)	além de ser
Lanche 3	pão com queijo e sumo de laranja	muito saudável
Lanche 4	salada de fruta	é deliciosa.
Lanche 5	fruta (maçã com canela)	