



Diogo Faria

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

Fotografia



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 Pão com mortadela de peru e pêssego	Pão, mortadela de peru, pêssego	porque gosto de mortadela
Lanche 2 Pão com fiambre quiri e bolachas	Pão, fiambre quiri, bolachas	porque gosto de bolachas
Lanche 3 Pão com doce de leite, banana e iogurte	Pão, doce de leite, banana, iogurte	porque gosto de banana
Lanche 4 Pão com mortadela, melão e leite	Pão, mortadela, melão, leite	porque gosto de leite
Lanche 5 Pão com melão e melancia	Pão, melão, melancia	porque gosto de melão