

## O Que Vais Lanchar?

Nome: Tiago

3.º ano/turma: B

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

E.B. da Regedoura

<p><b>Segunda-Feira</b></p> <p>Leite de frutas e manga</p>	<p>Fotografia</p>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim.</p>	
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim.</p>	
<p><b>Terça-Feira</b></p> <p>Maçã, iogurte e barra de cereais</p>	<p>Fotografia</p>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim.</p>	
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim.</p>	

<b>Quarta-Feira</b>  Banana, sandes de fiambre e leite	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Sim.
Consideras o lanche sustentável?	Sim.
<b>Quinta-Feira</b>  Iogurte e morangos	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Sim.
Consideras o lanche sustentável?	Sim.

<p><b>Sexta-Feira</b></p> <p>Manga, banana e barra de cereais</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim.</p>

**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	Panqueca de banana e copo de leite	É gostoso e saudável.
Lanche 2	Pão com queijo e iogurte líquido	Gosto muito de pão com queijo.
Lanche 3	Iogurte com cereais	É saudável.
Lanche 4	Taça de fruta e pão com fiambre	Gosto muito de fruta.
Lanche 5	Maçã e barrita de cereais	É saudável.