



O Que Lanchar?



Vais



Nome Rui

Pedro Oliveira

3.º ano/turma B

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

E.B. da Regedoura

Segunda-Feira Fruta e bolachas.	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Sim, porque tem fruta.
Consideras o lanche sustentável?	Sim
Terça-Feira Panqueca de banana.	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Sim.
Consideras o lanche sustentável?	Sim.

<p>Quarta-Feira</p> <p>Fruta.</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim.</p>
<p>Quinta-Feira</p> <p>Panqueca de banana e aveia e copo de leite.</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim.</p>

<p>Sexta-Feira</p> <p>Fruta e gelatina.</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	Pão de cereais com queijo e 1 maçã	É saudável.
Lanche 2	Iogurte com cereais	Gosto muito.
Lanche 3	Pacote de leite e pão com fiambre	Na escola tenho leite.
Lanche 4	Iogurte líquido e 1 banana	Gosto de banana com o iogurte.
Lanche 5	Fruta variada	É saudável e muito saborosa.