
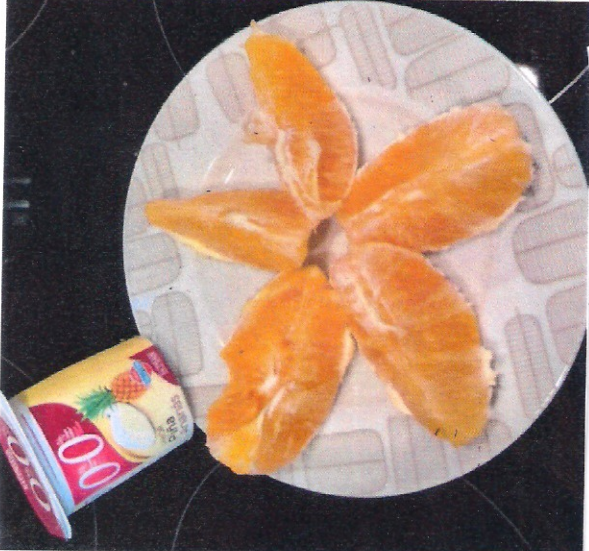


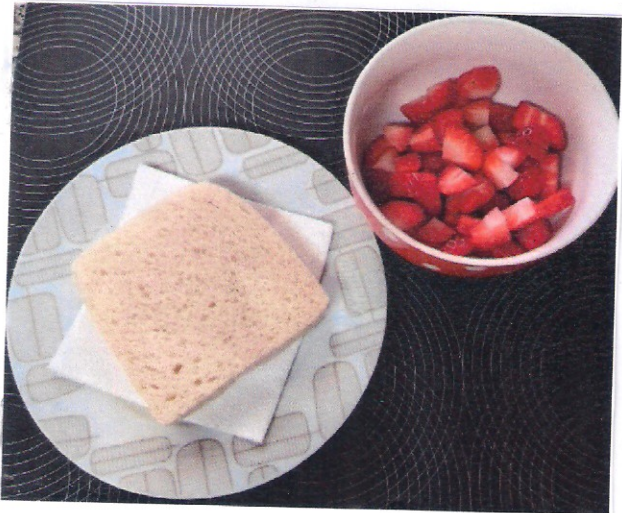

## O Que Vais Lanchar?

Nome Juliana Santos Brandão 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espetada de fruta com iogurte.</li> <li>• Manteiga de amendoim.</li> </ul>	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laranja com iogurte.</li> <li>• Iogurte natural com amendoim.</li> </ul>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>

<p><b>Quarta-Feira</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pão com manteiga e morangos</li><li>• Banana com leite</li></ul>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>
<p><b>Quinta-Feira</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Iogurte e pera.</li><li>• Leite go e pão com queijo.</li></ul>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>

Juliana Brandão.

<p><b>Sexta-Feira</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Banana mais bolo caseiro de laranja.</li> <li>Banana mais bolo caseiro de laranja.</li> </ul>	<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	Maçã com manteiga de amendoim	Porque gosto.
Lanche 2	Yogurte natural com quini	Porque é saudável.
Lanche 3	Banana com iogurte	Porque o iogurte tem cálcio.
Lanche 4	Morangos e pão com queijo.	Porque tinha muita fome.
Lanche 5	Morangos com ameixas naturais.	Porque era quase fim de semana.

Juliana Brandão.