

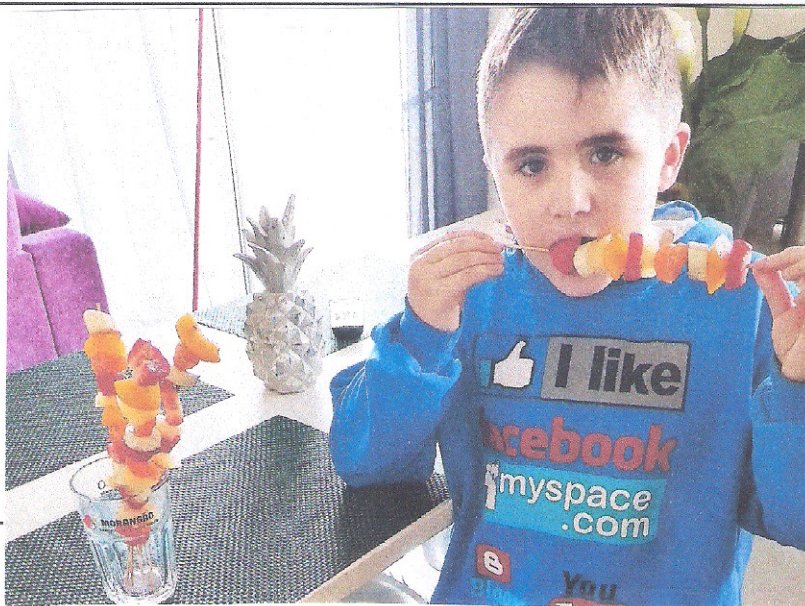

O Que Vais Lanchar?

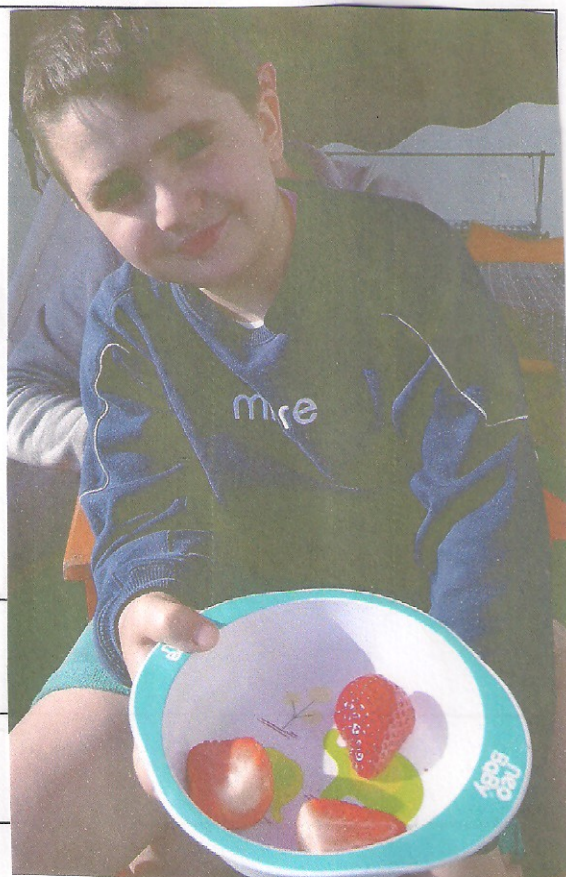

Nome Tomás Gonçalves

3 ano/turma 3^ª B

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

E.B. da Regedoura

<p>Segunda-Feira</p> <p>sumo de laranja natural espetada de fruta</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>sim</p>
<p>Terça-Feira</p> <p>leite com cereais</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>sim</p>

<p>Quarta-Feira</p> <p><i>morangos</i></p>	<p>Fotografia</p>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p><i>sim</i></p>	
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p><i>sim</i></p>	
<p>Quinta-Feira</p> <p><i>bolachas e iogurte</i></p>	<p>Fotografia</p>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p><i>sim</i></p>	
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p><i>sim</i></p>	

Sexta-Feira	Fotografia
melaõ	
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 ^{numa} natural	é bom e saudável
Lanche 2	melaõ	é bom
Lanche 3	pão com fiambre	é bom
Lanche 4	bananas	é bom
Lanche 5	iogurte	é bom