






O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

| | |
|---|--|
| <p>Segunda-Feira</p> | <p>Fotografia</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>Sim, o lanche é saudável só que as bolachas de água e sal, não são tão saudáveis.</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>Sim é sustentável, mas a pera e o pão não deviam ser embrulhados na prata.</p> |
| <p>Terça-Feira</p> | <p>Fotografia</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>Sim, este lanche é saudável.</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>Sim, mas o saco de plástico podia dispensar-se.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Quarta-Feira</p> | <p>Fotografia</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>Sim, o lanche é saudável.</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>Sim, mas não precisava do saco de plástico e da prata, devia usar uma caixa reciclável.</p> |
| <p>Quinta-Feira</p> | <p>Fotografia</p>  |
| <p>Consideras o lanche saudável?</p> | <p>Sim, o lanche é saudável.</p> |
| <p>Consideras o lanche sustentável?</p> | <p>Em vez de embrulhar o pão na prata, podia levá-lo numa caixa reutilizável.</p> |

| | |
|----------------------------------|--|
| Sexta-Feira | Fotografia  |
| Consideras o lanche saudável? | Sim, o lanche é bastante saudável. |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim mas o papel deveria ser trocado por uma caixa reciclável. |

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 | Bolachas maria, leite branco e banana. | Para ter energia. |
| Lanche 2 | Sandes de queijo, sumo de pera e banana. | Para ter força. |
| Lanche 3 | Espetadas de frutas. | A fruta tem muitas vitaminas. |
| Lanche 4 | Pão de sementes com fiambre e queijo e leite branco. | Para crescer saudável. |
| Lanche 5 | Pão de leite com queijo, sumo de laranja natural e morangos sem açúcar. | O sumo de laranja tem muita vitamina C. |