

## O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p><b>Segunda-Feira</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim, tem pão com queijo e iogurte.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim, apesar do plástico que tem associado.</p>
<p><b>Terça-Feira</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. Pão com fiambre, leite e maçã.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim, apesar do plástico.</p>

<p><b>Quarta-Feira</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. Tem pão com manteiga e iogurte com diversos cereais.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim, apesar do plástico.</p>
<p><b>Quinta-Feira</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. Pão com queijo e gelatina de morango.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim, apesar do plástico.</p>

<b>Sexta-Feira</b>	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Sim. Pão com manteiga, pera e leite.
Consideras o lanche sustentável?	Sim, apesar do plástico.

**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 variada com rodelas de queijo fresco ou cubos de queijo flamengo e iogurte.	Este lanche é completo tanto a nível de cereais, proteína e vitaminas da fruta.
Lanche 2	Pão integral com fatia de fiambre de peru, alface e sumo natural.	O fiambre de Perú é mais saudável que o fiambre de Porco e o sumo natural é melhor que o de pacote.
Lanche 3	Pão integral com queijo, iogurte com cereais e uma maçã.	Lanche completo com cereais, fruta e iogurte.
Lanche 4	Pão de aveia com manteiga de amendoim, leite simples e um ovo cozido.	Lanche pouco processado e rico em fibra e proteína.
Lanche 5	Panquecas de aveia com mel, leite com cacau magro e frutos secos.	Lanche variado e rico em fibras, proteínas e frutos secos.