

**O Que Vais Lanchar?**

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-Feira** | Fotografia  C:\Users\elsa_\OneDrive\Área de Trabalho\152740813_3687334211381649_2940942496200498272_n.jpg |
| Consideras o lanche saudável? | Sim. |
| Consideras o lanche sustentável? | Não. |
| **Terça-Feira** | C:\Users\elsa_\OneDrive\Área de Trabalho\156284787_801940403868340_2624203280158327534_n.jpgFotografia |
| Consideras o lanche saudável? | Sim. |
| Consideras o lanche sustentável? | Não. |
| **Quarta-Feira** | C:\Users\elsa_\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\1.jpgFotografia |
| Consideras o lanche saudável? | Sim. |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim. |
| **Quinta-Feira** | Fotografia  C:\Users\elsa_\OneDrive\Área de Trabalho\155486102_429491431594428_2282829685447819271_n.jpg |
| Consideras o lanche saudável? | Sim. |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sexta-Feira** | C:\Users\elsa_\OneDrive\Área de Trabalho\155979417_220366419825011_1948735900063719883_n.jpgFotografia |
| Consideras o lanche saudável? | Sim. |
| Consideras o lanche sustentável? | Não. |

**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 branco com manteiga.  Fruta: Mirtilos e Framboesas Iogurte Actimel de aromas | O Rafael gosta muito de colocar manteiga no pão.  Os mirtilos e framboesas são das frutas preferidas do Rafael e juntamos um iogurte de aromas. |
| Lanche 2 | Fruta: Laranja  Iogurte Actimel de aromas | A laranja vem da horta da avó e tem bastante vitamina C sendo acompanhada com um iogurte de aroma. |
| Lanche 3 | Pão de água com manteiga  Fruta: Morangos e Banana | Fizemos uma salada de fruta com morangos e banana pois o Rafael adora a junção destas frutas e acompanhamos com um pão de água com manteiga (o preferido do Rafael). |
| Lanche 4 | Panquecas Caseiras (Leite de amêndoa, ovos, mel e farinha espelta)  Fruta: Mirtilos e Framboesas | O Rafael adora panquecas “feitas em casa” sendo sempre acompanhadas com as frutas preferidas dele (mirtilos e framboesas) e vertemos por cima um pouco de mel caseiro. |
| Lanche 5 | Pão de água com manteiga  Iogurte Actimel de aromas | Mais uma vez temos presente o pão de água com manteiga, pois consideramos ser a opção mais saudável para o Rafael acompanhado por um iogurte de aroma. |