

**O Que Vais Lanchar?**

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-Feira** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? | sim |
| Consideras o lanche sustentável? | sim |
| **Terça-Feira** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? | sim |
| Consideras o lanche sustentável? | sim |
| **Quarta-Feira** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? | sim |
| Consideras o lanche sustentável? | sim |
| **Quinta-Feira** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? | sim |
| Consideras o lanche sustentável? | sim |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sexta-Feira** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? |  |
| Consideras o lanche sustentável? |  |

**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 com queijo, nozes, iogurte, morangos | Porque é saudável |
| Lanche 2 | Iogurte com maça e amendoins | É muto bom e nutritivo |
| Lanche 3 | Panquecas de aveia com banana | Tem cereais e fruta |
| Lanche 4 | Pão integral com queijo “Vaca qui ri”, uvas | Adoro queijo e as uvas são a minha fruta preferida |
| Lanche 5 | Bolacha “Maria”, iogurte e manga | Adoro bolachas e manga é uma fruta muito docinha. |