

**O Que Vais Lanchar?**

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-Feira** | Tradicional” fruta, pão, bolachas e banana”  C:\Users\Paulo\Desktop\Nova pasta\1619096637709.jpg |
| Consideras o lanche saudável? | SIM |
| Consideras o lanche sustentável? | NÃO |
| **Terça-Feira** | Criativo “ panqueca, beterraba, ovo, cenoura e banana”  C:\Users\Paulo\Desktop\Nova pasta\1619096974659.jpg |
| Consideras o lanche saudável? | SIM |
| Consideras o lanche sustentável? | SIM |
| **Quarta-Feira** | Nutritivo “ sumo de fruta, pão com queijo, morangos e nozes”  C:\Users\Paulo\Desktop\Nova pasta\1619096974665.jpg |
| Consideras o lanche saudável? | SIM |
| Consideras o lanche sustentável? | SIM |
| **Quinta-Feira** | C:\Users\Paulo\Desktop\Nova pasta\1619096637715 (1).jpgAmigo do ambiente (pão com doce, iogurte e morangos) |
| Consideras o lanche saudável? | SIM |
| Consideras o lanche sustentável? | SIM |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sexta-Feira** | Colorido “ alface, cenoura, ovo, queijo, cereais)  C:\Users\Paulo\Desktop\Nova pasta\1619096974651.jpg |
| 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 | Sumo natural de laranja  2 tostas  1 Fatia de queijo  1 Maçã | Saudável |
| Lanche 2 | 1 copo de leite  1 pão com fiambre de Perú  1 ameixa | Tem muitos nutrientes |
| Lanche 3 | 1 iogurte natural  1 fatia de bolo caseiro  Morangos e nozes | É saboroso |
| Lanche 4 | 1 copo de leite  Pão com doce natural de pêssego  banana | Dá energia |
| Lanche 5 | 1 sumo natural de manga  1 panqueca com doce  Uvas e nozes | Faz bem ao nosso corpo |