

## O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p><b>Segunda-Feira</b></p> <p>Iogurte Maçã</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim, porque tem o iogurte que pertence ao grupo dos laticínios e fruta.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>O pacote do iogurte foi para a reciclagem.</p>
<p><b>Terça-Feira</b></p> <p>Bolachas de água e sal Uvas</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim, porque tem fruta e bolachas que não têm muito açúcar.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>A caixa das uvas é reutilizável.</p>

<p><b>Quarta-Feira</b></p> <p>Leite Ovo cozido</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>O pacote do leite foi para a reciclagem.</p>
<p><b>Quinta-Feira</b></p> <p>Iogurte Bolachas Marinheiras Maçã</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim, tem fruta e laticínios.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>O pacote do iogurte foi para a reciclagem.</p>
<p><b>Sexta-Feira</b></p> <p>Bolachas Marinheiras Laranja</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim, porque tem fruta e as bolachas têm sementes e pouco açúcar.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim.</p>

## 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	Waffles de abóbora Leite	As waffles são feitas com farinha de espelta, óleo de coco e sementes.
Lanche 2	Iogurte sólido com maçã e nozes	O iogurte é rico em cálcio e a fruta tem vitaminas. As nozes são ricas em fibra.
Lanche 3	Queques de cenoura Leite	Os queques são feitos com produtos saudáveis, sem açúcar e gorduras.
Lanche 4	Iogurte Melancia	Devemos comer fruta da época.
Lanche 5	Leite Bolachas Maria Laranja	As bolachas não têm muito açúcar.

## O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p><b>Segunda-Feira</b></p> <p>logurte com banana</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. O iogurte é rico em cálcio e a banana tem muitas vitaminas.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim.</p>
<p><b>Terça-Feira</b></p> <p>Pão escuro com sementes Queijo fresco Maçã</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. O pão escuro é mais saudável e tem sementes.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim.</p>

<p><b>Quarta-Feira</b></p> <p>Iogurte Morangos Framboesas Mirtilos</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. Tem frutas da época.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>O pacote do iogurte foi reciclado.</p>
<p><b>Quinta-Feira</b></p> <p>Pão escuro Tomate Banana</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. É pão escuro e tem tomate.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim.</p>
<p><b>Sexta-Feira</b></p> <p>Leite Morangos</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. Fruta da época.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim.</p>

**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	logurte líquido Pão integral com queijo fresco Pera	Porque incluem alimentos com alto valor nutricional. Estes alimentos pertencem a três grupos alimentares distintos (proteínas, reguladores e energéticos), que são muito importantes para as crianças.
Lanche 2	logurte aromas Bolachas de água e sal Pêssego	
Lanche 3	Leite Pão integral com fiambre de peru Morangos	
Lanche 4	logurte natural Salada de frutas	
Lanche 5	Leite Pão de mistura com marmelada	

## O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p><b>Segunda-Feira</b></p> <p>Iogurte líquido Bolachas de água e sal Maçã</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim, porque tem o iogurte que pertence ao grupo dos lacticínios, bolachas que não têm muito açúcar e fruta.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>A garrafa do iogurte foi reciclada.</p>
<p><b>Terça-Feira</b></p> <p>Leite simples Manga</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim, porque tem fruta e lacticínios.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>A caixa é reutilizável.</p>

<p><b>Quarta-Feira</b></p> <p>Leite simples Tosta de pão de centeio com atum e queijo</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. A tosta não tem maionese.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>O pacote do leite foi reciclado.</p>
<p><b>Quinta-Feira</b></p> <p>Iogurte líquido Cerejas</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. Tem lacticínios e fruta.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>A garrafa do iogurte líquido foi reciclada.</p>
<p><b>Sexta-Feira</b></p> <p>Leite simples Pera</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim. Tem lacticínios e fruta.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>O pacote do leite foi reciclado.</p>

## 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 de água e sal Triângulo de queijo Palitos de cenoura	As bolachas têm pouco açúcar, o queijo tem cálcio e a cenoura é rica em vitaminas.
Lanche 2	Leite Panquecas de aveia	As panquecas são feitas com aveia.
Lanche 3	logurte de aroma Flocos de aveia Pera	O lanche tem lacticínios, fruta e cereais.
Lanche 4	Triângulo de queijo Bolachas Marinheiras Maçã	As bolachas marinheiras são mais saudáveis e o queijo tem proteínas.
Lanche 5	Leite Pão de mistura com fiambre Banana	O pão de mistura é mais saudável.