







alimentação
saudável e sustentável


O Que Vais

Lanchar

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Sim . A laranja tem muitas vitaminas
Consideras o lanche sustentável?	Sim . Tem fruta da época
Terça-Feira	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Sim. A cenoura é um bom alimento. Faz bem aos olhos
Consideras o lanche sustentável?	Sim. Se for comida na época melhor ainda.
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. Se a maçã for comida na época melhor, ainda tem mais vitaminas.

Sexta-Feira	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Muito
Consideras o lanche sustentável?	Sim. Tem vitaminas e proteínas