



alimentação
saudável e sustentável

O Que Vais Lanchar?

Renata

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira 26/04 um pão com queijo e fiambre e 10 bolachas MARIA	Fotografia
Consideras o lanche saudável?	Sim, porque nenhum dos alimentos faz mal à saúde
Consideras o lanche sustentável?	Sim não ?
Terça-Feira 27/04 pão com queijo pão com fiambre e manteiga e leite	Fotografia
Consideras o lanche saudável?	Sim porque nenhum dos alimentos faz mal à saúde (exceto o leite)
Consideras o lanche sustentável?	Não, porque todos os pães e pastéis vêm embrulhados em plástico

<p>Quarta-Feira</p> <p>pão com fiambre e manteiga rumo.</p>	<p>Fotografia</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim, porque mesmo desalinhado faz mal à saúde (exito o mesmo)</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Não, porque todos os pães e pacotes vêm embralhados em plástico</p>
<p>Quinta-Feira</p> <p>pão com fiambre e manteiga</p>	<p>Fotografia</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Não não porque comer muito pouco faz mal à saúde</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Não porque todos os pães e pacotes vêm embralhados em sacos de plástico</p>

Sexta-Feira pão com manteiga e fiambre 4 bolachas maria	Fotografia
Consideras o lanche saudável?	Não porque nenhum dos alimentos faz mal à saúde
Consideras o lanche sustentável?	Não porque todos os pães e pacotes vêm embrulhados em plástico

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	1 pão com manteiga e fiambre um pacote de leite	Porque nenhum dos alimentos faz mal à saúde
Lanche 2	1 massa 1 pão com leite e queijo	Porque nenhum dos alimentos faz mal à saúde
Lanche 3	1 pão com manteiga bolachas maria	Porque nenhum dos alimentos faz mal à saúde
Lanche 4	1 iogurte 1 pão com leite e queijo	Porque nenhum dos alimentos faz mal à saúde
Lanche 5	1 tangarina 1 pão com manteiga	Porque nenhum dos alimentos faz mal à saúde