



alimentação  
saudável e sustentável

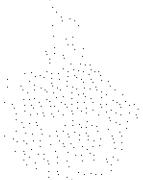
## O Que Vais Lanchar?

Pera

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

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

Quarta-Feira	Fotografia
	<p>pão com fiambra e manteiga numa</p>
Consideras o lanche saudável?	<p>Sim, porque nem um dos alimentos faz mal à saúde (estilo ovo)</p>
Consideras o lanche sustentável?	<p>Não, porque todos os pães e pacotes vêm embrulhados em plástico</p>
Quinta-Feira	Fotografia
	<p>pão com fiambra e manteiga.</p>
Consideras o lanche saudável?	<p>Não não porque comer muito pão faz mal à saúde</p>
Consideras o lanche sustentável?	<p>Não porque todos os pães e pacotes vêm embrulhados em zelos de plástico</p>

Xta-Feira	Fotografia
<p>1 pão com manteiga 1 flambrê 4 bolachas maria</p>	
Consideras o lanche saudável?	<p><del>Sim porque é saudável</del> Sim porque nenhum dos alimentos faz mal à saúde</p>
Consideras o lanche sustentável?	<p>Não porque todos os pães e pacotes não são embalados em plástico</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	1 pão com manteiga e flambrê um pacote de biscoitos	Porque nenhum dos alimentos faz mal à saúde
Lanche 2	1 mousse 1 pão com ralio e queijo	Porque nenhum dos alimentos faz mal à saúde
Lanche 3	1 iogurte 1 pão com manteiga bolachas maria	Porque nenhum dos alimentos faz mal à saúde
Lanche 4	1 iogurte 1 pão com ralio e queijo	Porque nenhum dos alimentos faz mal à saúde
Lanche 5	1 iogurte 1 pão com manteiga	Porque nenhum dos alimentos faz mal à saúde