



alimentação
saudável e sustentável

O Que Vais Lanchar?

Rodolfo

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira 26/04 biscuit de soja e pão com queijo água	Fotografia
Consideras o lanche saudável?	considero o lanche saudável
Consideras o lanche sustentável?	considero o lanche sustentável
Terça-Feira 27/04 maçã leite docetado iogurte bolachas bolachas digestivas	Fotografia
Consideras o lanche saudável?	Eu considero que o lanche é saudável
Consideras o lanche sustentável?	Eu acho que o lanche não é sustentável

<p>Quarta-Feira</p> <p>Laranja Bolacha digestiva</p>	<p>Fotografia</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Considero o lanche saudável</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Considero o lanche sustentável</p>
<p>Quinta-Feira</p> <p>Maçã Bolachas digestivas (2) Doce de leite (2)</p>	<p>Fotografia</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Considero o lanche saudável</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Considero o lanche sustentável</p>

<p>Prata-Feira</p> <p>Uvas</p> <p>Pão com fiambre e queijo</p> <p>Fígua</p>	<p>Fotografia</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Considero o lanche saudável</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Considero o lanche sustentável</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	pão com fiambre queijo tomate	É saudável e dá para a manhã e a tarde
Lanche 2	pão com queijo maçã pera	É saudável, nutritivo e dá para a manhã, tarde
Lanche 3	bolachas digestivas banana laranja	É saudável, sustentável e nutritivo.
Lanche 4	queijo bolachas ceriseis maçã	É saudável, nutritivo e sustentável.
Lanche 5	pão com manteiga maçã laranja	É nutritivo, sustentável e saudável