



alimentação
saudável e sustentável

O Que Vais Lanchar?

Lara

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira	Fotografia
Crissant de mistura e iogurte líquido	
Consideras o lanche saudável?	Não é saudável
Consideras o lanche sustentável?	Não é sustentável
Terça-Feira 27/04	Fotografia
Um iogurte	
Consideras o lanche saudável?	Um iogurte de morango e umas sandes mistas fritadas Sim, é saudável
Consideras o lanche sustentável?	Sim, é sustentável

<p>Quarta-Feira</p>	<p>Fotografia</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Jogurte de morango líquido e sandes mista Sim, é saudável</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim, é sustentável</p>
<p>Quinta-Feira</p> <p>Jogurte de morango líquido e sandes mista</p>	<p>Fotografia</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim, é saudável</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim, é sustentável</p>

Sexta-Feira 30/9/2017 Yogurte de morango é um lanche	Fotografia
Consideras o lanche saudável?	é saudável
Consideras o lanche sustentável?	é sustentável

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	uma banana um iogurte pão com manteiga	porque é energético e saudável.
Lanche 2	uma maçã bolachas integrais	é energético e saudável.
Lanche 3	pão com manteiga uma maçã e laranja	é saudável e energético.
Lanche 4	pão com fiambre bolachas de água e sal	saudável e energético.
Lanche 5	tomates leite e uma banana	é energético e saudável.