



alimentação
saudável e sustentável

O Que Vais Lanchar?

Pedro Felix

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira 26/4/2021 1 maçã 1 leite	Fotografia
Consideras o lanche saudável?	Sim, considero o lanche saudável.
Consideras o lanche sustentável?	Sim, considero o lanche sustentável.
Terça-Feira 27/04 3 barridos leite	Fotografia
Consideras o lanche saudável?	Sim, considero o lanche saudável.
Consideras o lanche sustentável?	Não, considero sustentável.

Quarta-Feira 1 iogurte, 4 bairitas, leite	Fotografia
Consideras o lanche saudável?	Sim, considero o lanche saudável
Consideras o lanche sustentável?	Não, considero o lanche sustentável
Quinta-Feira 3 bairitas, 1 leite, 1 iogurte e 1 maçã	Fotografia
Consideras o lanche saudável?	Sim, considero o lanche saudável
Consideras o lanche sustentável?	Sim, considero o lanche sustentável

Sexta-Feira 30/12/2021 1 leite 1 laranja 1 maçã	Fotografia
Consideras o lanche saudável?	Sim, considero o lanche saudável.
Consideras o lanche sustentável?	Sim, considero o lanche 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	pão com framboesa, iogurte e cereais.	porque é um lanche sustentável.
Lanche 2	iogurte com pão, e uma maçã.	porque é um lanche bom e saudável.
Lanche 3	cereais e uma banana, e uma iogurte.	porque é um lanche que não tem açúcar.
Lanche 4	bolachas de cereais, e um sumo de laranja.	porque tem cereais e não faz mal à saúde.
Lanche 5	iogurte sólido e uma maçã e um pão com queijo.	porque é bom e não faz mal nenhum.