



alimentação  
saudável e sustentável

*forge*

## O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira 26/4/2021	Fotografia
1 pão 1 iogurte 1 banana 1 pacote de bolachas de chocolate	
Consideras o lanche saudável?	Sim considero o lanche saudável
Consideras o lanche sustentável?	Sim porque não tem grandes embalagens
Terça-Feira 27/04	Fotografia
2 pães 1 iogurte 1 banana	
Consideras o lanche saudável?	Sim porque tem comida saudável
Consideras o lanche sustentável?	Sim porque não tem muitas embalagens

<p>Quarta-Feira</p> <p>um pão com fiambre e um iogurte</p>	<p>Fotografia</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Considero lanche saudável</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Considero o lanche sustentável</p>
<p>Quinta-Feira</p> <p>2 pães 1 iogurte 1 maçã</p>	<p>Fotografia</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim porque não tem comida de plástico</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim porque não tem muito plástico</p>

Feira-Feira 30/4 1 pão 1 banana 1 iogurte	Fotografia
Consideras o lanche saudável?	Sim porque contém elementos saudáveis
Consideras o lanche sustentável?	Sim porque não tem grandes embalagens de 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 pacote de leite 1 pão com fiambre	Porque é nutritivo e equilibrado
Lanche 2	1 sumo de laranja 1 pão com manteiga	Porque é saboroso e nutritivo
Lanche 3	1 laranja 1 pão com queijo	Porque é nutritivo e equilibrado
Lanche 4	1 banana cereais	Porque é energética e equilibrado
Lanche 5	5 morangos 3 bolachos de aveia integral	Porque é saboroso e equilibrado