


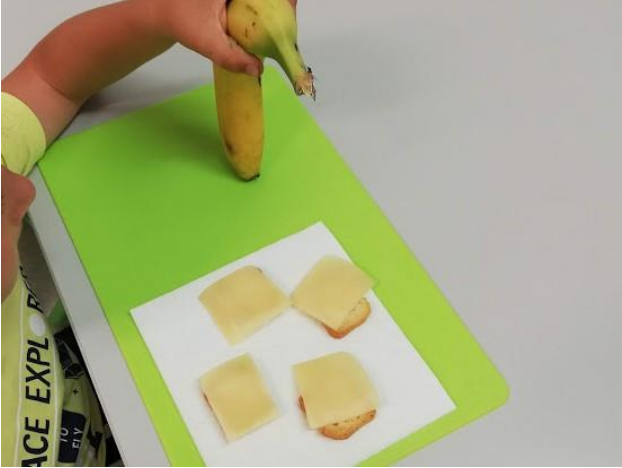


## O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p><b>Segunda-Feira</b></p> <p><b>Maçã e pão com queijo</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>
<p><b>Terça-Feira</b></p> <p><b>logurte e tostas com manteiga de amendoim</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>

<p><b>Quarta-Feira</b></p> <p><b>Leite e pão com manteiga</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>
<p><b>Quinta-Feira</b></p> <p><b>Bebida de soja e pêra</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>

<p><b>Sexta-Feira</b></p> <p><b>Banana e tostas com queijo</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</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 de mistura com manteiga e leite simples	Porque é mais saudável e não tem chocolate e açúcar.
Lanche 2	Pão com mel, leite e frutos secos.	Porque é mais saudável e tem fruta que devemos comer muita.
Lanche 3	Pão de mistura com queijo e melancia.	Porque é mais saudável e porque a melancia é fresquinha.
Lanche 4	Leite e tostas com manteiga de amendoim.	Porque é mais saudável e a manteiga de amendoim faz melhor do que a outra.
Lanche 5	Iogurte e banana.	Porque é mais saudável e o iogurte é feito de leite.