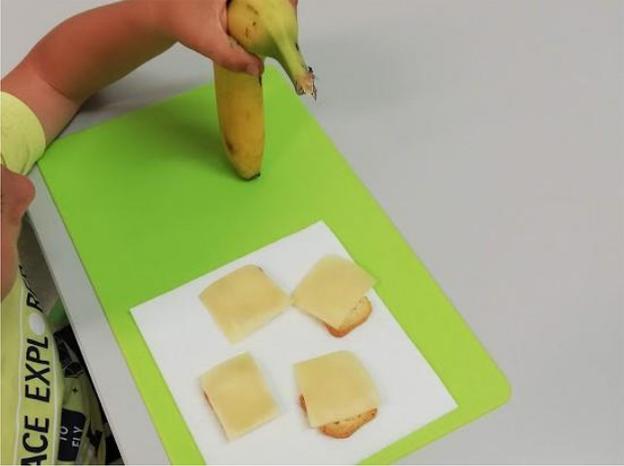


O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

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

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

| | |
|--|---|
| <p>Sexta-Feira</p> <p>Banana e tostas com queijo</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. |