







alimentação
saudável e sustentável

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira		<ul style="list-style-type: none">- Puré de fruta- Leite branco- Bolachas de arroz
Consideras o lanche saudável?	Sim	
Consideras o lanche sustentável?	Não é totalmente, porque tem resíduos.	
Terça-Feira		- Iogurte, paio de fruta caseiro
Consideras o lanche saudável?	Sim	
Consideras o lanche sustentável?	Não é totalmente, porque tem resíduos.	

<p>Quarta-Feira</p>		<p>- Iogurte, banana e paio de uva saca caseiro</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>	
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Não é totalmente, porque tem resíduos.</p>	
<p>Quinta-Feira</p>		<p>- Iogurte, maçã e paio caseiro de ameixa</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>	
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Não é totalmente, porque tem resíduos.</p>	

<p>Sexta-Feira</p>		<p>- Iogurte, ameixa e paio de fruta</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>	
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Não é totalmente, porque tem resíduos.</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	Um pacote de leite branco, três bolachas Maria e tiras de pimento	Tem legumes e é variado.
Lanche 2	Um iogurte líquido, duas bolachas de água e sete uvas	É saudável e variado.
Lanche 3	Um sumo natural e uma sandes de queijo	Tem fruta, pão e queijo que é um laticínio.
Lanche 4	Um iogurte líquido, uma cenoura e cinco amêndoas	É digerente e tem muitas vitaminas.
Lanche 5	Um pacote de leite, duas bolachas de aveia e meia maçã	A aveia é um alimento rico e este lanche é saudável.

