alimentação
saudável e sustentável

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira (David)	
Consideras o lanche saudável?	Sim. (Iogurte de frutos vermelhos, papaia e mirtilos)
Consideras o lanche sustentável?	Sim.
Terça-Feira (David)	
Consideras o lanche saudável?	Sim. (Sumo de laranja natural e tosta com pão integral com fiambre de peito de perú e queijo edam)

Consideras o lanche sustentável?	Sim.
Quarta-Feira (Francisca)	A Francisca lanchou duas fatias de queijo com um batido de morango (com iogurte) e frutas (melão e morangos.)
Consideras o lanche saudável?	Sim.
Consideras o lanche sustentável?	Acharia sustentável se no lanche existisse um hidrato de carbono. Mas satisfaz a Francisca.
Quinta-Feira (Francisca)	No lanche da Francisca constam cereais, um copo de leite branco e manga cortada em lascas.
Consideras o lanche saudável?	Sim
Consideras o lanche sustentável?	Sim
Sexta-Feira (Laura)	Fruta e Legumes

Consideras o lanche saudável?	
Consideras 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 **(Francisca)**	- Pão escuro com fiambre de peru. - Iogurte natural. - Morangos.	A Francisca adora comer fruta e iogurtes.
Lanche 2 **(Francisca)**	- Iogurte com aroma de morango. - Maçã cortada. - 2 Tostas com queijo.	Nem sempre conseguimos que a Francisca coma hidratos de carbono em casa. Não insistimos. Mas fruta e lácteos fazem quase sempre parte da sua alimentação. Não tanto o leite, mas iogurtes e queijo.
Lanche 3		
Lanche 4		
Lanche 5		