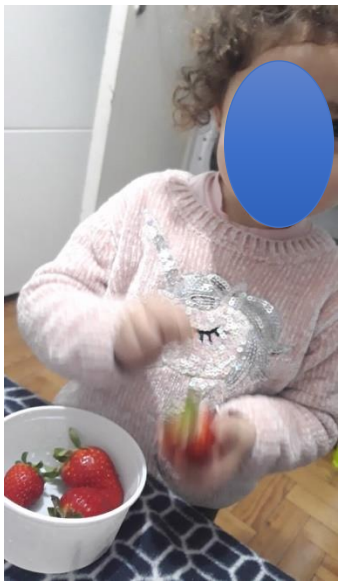
alimentação
saudável e sustentável

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira (Laura)	Fruta 
Consideras o lanche saudável?	
Consideras o lanche sustentável?	
Terça-Feira (Miguel)	Iogurte de aroma, com pão com manteiga e uvas.
Consideras o lanche saudável?	Sim.

Consideras o lanche sustentável?	Não.
Quarta-Feira (Miguel)	Iogurte natural com banana e aveia.
Consideras o lanche saudável?	Sim.
Consideras o lanche sustentável?	Sim. Neste caso o iogurte vem em fraco grande e dá para várias refeições.
Quinta-Feira (Tomaz)	
Consideras o lanche saudável?	Sim. Temos leite e estrelitas de mel. São ricos em ferro, cálcio e muitas vitaminas. O Tomaz gosta muito das suas estrelitas de manhã ao pequeno-almoço ou ao lanche.
Consideras o lanche sustentável?	Sim, pelo facto de utilizar produtos de origem natural e vegetal, como os cereais de trigo e o mel.

Sexta-Feira (Tomaz)	
Consideras o lanche saudável?	Mais ou menos, mas é um dos preferidos do Tomaz. Ele adora os iogurtes pequeninos e o seu donut.
Consideras o lanche sustentável?	Só pelo facto de serem alimentos que veem acondicionados de forma sustentável e fazermos a sua reciclagem.

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 **(Miguel)**	Pão com doce de tomate e leite.	A avó faz doce com as frutas e legumes que tem no quintal e fica delicioso no pão. É um lanche fácil e prático.
Lanche 2 **(Miguel)**	Papa de aveia com maça e amêndoa.	É mais um lanche fácil e rápido e que sabe muito bem ainda quente no inverno e é muito saudável.
Lanche 3 **(Tomaz)**	Pão com fiambre e manteiga. Iogurte.	O Tomaz adora.
Lanche 4 **(Tomaz)**	Salada de frutas.	Costumamos fazer com regularidade, de forma a comermos diferentes variedades de fruta. O Tomaz também gosta muito de fruta, sendo as suas preferidas é a banana, morango e laranja.
Lanche 5		