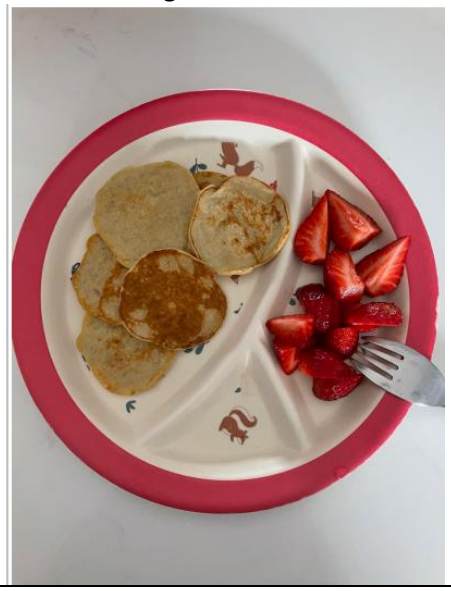
alimentação
saudável e sustentável

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira (Camila)	Bolo de iogurte
Consideras o lanche saudável?	
Consideras o lanche sustentável?	
Terça-Feira (Chloe)	Tostas de arroz com queijo Philadelphia, banana, um fio de mel e canela
Consideras o lanche saudável?	Sim

Consideras o lanche sustentável?	
Quarta-Feira (Chloe)	Panquecas de banana e aveia e morangos 
Consideras o lanche saudável?	Sim
Consideras o lanche sustentável?	
Quinta-Feira (Davi)	Salada de fruta
Consideras o lanche saudável?	
Consideras o lanche sustentável?	

Sexta-Feira (Davi)	Salada de 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 **(Chloe)**	**Pudim de chia e fruta** - Chia, leite de arroz ou aveia, iogurte, fruta.	Fácil de fazer e muito nutritivo.
Lanche 2 **(Chloe)**	**Fruta e gelatina sem açúcar**	
Lanche 3		
Lanche 4		
Lanche 5		