

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p>Segunda-Feira (Adrien)</p>	<p>Leite e pão com manteiga</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	
<p>Terça-Feira (Adrien)</p>	<p>Fruta (banana ou maçã) iogurte e bolachas com desenhos de animais</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	

<p>Quarta-Feira (Ariana)</p>	<p>Panquecas de ovo e aveia + leite ou iogurte</p> <p>Fatia de pão de centeio + leite ou iogurte</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Quinta-Feira (Ariana)</p>	<p>Maçã cozida passada e misturada com iogurte</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Sexta-Feira (Camila)</p>	<p>logurte</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	
<p>Consideras o lanche sustentável?</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 (Ariana)	Crepioca - Polvilho doce, ovo, leite e banana.	Produtos saudáveis e cheios de coisas boas.
Lanche 2 (Ariana)	Iogurte com doce e Korn flakes - Iogurte natural com doce caseiro com stevia ou doce de compra sem açúcar e cereais Korn flakes.	Lanche diferente porque além de ser saudável as crianças adoram por os cereais com as mãos no iogurte e comer.
Lanche 3		
Lanche 4		
Lanche 5		