



alimentação  
saudável e sustentável

## O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<b>Segunda-Feira</b>	 
Consideras o lanche saudável?	Sim
Consideras o lanche sustentável?	Poderia ser melhor, uma vez que a fruta é empacotada.
<b>Terça-Feira</b>	
Consideras o lanche saudável?	Sim

Consideras o lanche sustentável?	Sim
----------------------------------	-----

<p><b>Quarta-Feira</b></p>	 
----------------------------	--

Consideras o lanche saudável?	Sim
-------------------------------	-----

Consideras o lanche sustentável?	Poderia ser melhor, uma vez que o iogurte vem dentro de uma embalagem.
----------------------------------	--

<p><b>Quinta-Feira</b></p>	
----------------------------	---

Consideras o lanche saudável?	Sim
-------------------------------	-----

Consideras o lanche sustentável?	Sim, pois apesar de ser uma embalagem, esta rende muitas refeições e é reciclável.
<b>Sexta-Feira</b>	 
Consideras o lanche saudável?	Sim
Consideras o lanche sustentável?	Sim, apesar de que para o preparar foi necessário recorrer a alguns ingredientes embalados: mistura de cereais, manteiga de amendoim e o leite adaptado.