

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira	
Consideras o lanche saudável?	Não
Consideras o lanche sustentável?	
Terça-Feira	

<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Não</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	
<p>Quarta-Feira</p>	
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Não</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	
<p>Quinta-Feira</p>	

Consideras o lanche saudável?	Não
Consideras o lanche sustentável?	

Sexta-Feira		
Consideras o lanche saudável?	Não	
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	logurte com fruta aos pedaços e com granola caseira.	São todos alimentos saudáveis. Têm os nutrientes necessários para saciar a fome. Todos os lanches incluem proteína, hidratos de carbono e gordura não saturada.
Lanche 2	Crepes com polvilho doce, ovos e leite vegetal.	
Lanche 3	Batido de banana, abacate, cacau a 100% e bebida vegetal.	
Lanche 4	Pão alemão com ovo mexido e bacon.	
Lanche 5	Papas de aveia com limão e canela.	