

## O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p><b>Segunda-Feira</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim - Iogurte, pão com manteiga e uma tangerina</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim, posso reciclar o copo de iogurte</p>
<p><b>Terça-Feira</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim - Leite com cereais</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim, quando acabar os cereais reciclar a caixa.</p>
<p><b>Quarta-Feira</b></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim Bolachas de aveia saudáveis feitas em casa e leite</p>

Consideras o lanche sustentável?	Sim, posso reciclar o copo de iogurte e o pacote de manteiga
<b>Quinta-Feira</b>	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Sim - Iogurte, pão com manteiga
Consideras o lanche sustentável?	

<b>Sexta-Feira</b>	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Sim. Flocos de aveia e arroz misturados com iogurte líquido
Consideras o lanche sustentável?	Sim

**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	Pão com manteiga e fruta	É o que gosto mais e faz parte da roda dos alimentos
Lanche 2	Tosta mista e iogurte	É muito bom
Lanche 3	Flocos de aveia e arroz misturados com iogurte líquido	Faz muito bem
Lanche 4	Torrada com leitinho quente	Sabe tão bem
Lanche 5	Bolachinhas de aveia e banana e fruta	São tão boas