

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p>Segunda-Feira</p> <p>Dia da Fruta trazida de casa</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim – mas podíamos substituir o pão de forma e de leite por pão de cereais.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim, podemos reciclar o pacote de leite e substituir o guardanapo de papel por pano. Se usarmos o guardanapo de pano e o pão de leite evitamos usar sacos de plástico na lancheira e produzir lixo com o guardanapo de papel.</p>

Terça-Feira

Fotografia



Consideras o lanche saudável?

Sim. Que colocamos no pão não é sempre igual. Usamos manteiga, queijo e fiambre, ou marmelada e doce feito no JI.

Consideras o lanche sustentável?

Sim, podemos reciclar o pacote de leite e substituir o guardanapo de papel por pano. Se usarmos o guardanapo de pano e o pão de leite evitamos usar sacos de plástico na lancheira e produzir lixo com o guardanapo de papel.

Quarta-Feira

Fotografia





Consideras o lanche saudável?

Sim, mas há meninos que devem variar mais os alimentos.

Consideras o lanche sustentável?

Sim, podemos reciclar o pacote de leite e substituir o guardanapo de papel por pano. Se usarmos o guardanapo de pano e o pão de leite evitamos usar sacos de plástico na lancheira e produzir lixo com o guardanapo de papel.

Quinta-Feira

**Dia da Fruta
fornecida pela C.
Municipal**

Fotografia



Consideras o lanche saudável?	Sim
Consideras o lanche sustentável?	Sim

<p>Sexta-Feira</p> <p>Dia da Bolacha</p>	<p>Fotografia</p>
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Não, mas uma vez por semana não faz muito mal comer umas bolachas ou pão com chocolate.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim. Mas podemos ainda eliminar o guardanapo de papel.</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	Leite branco e panquecas de aveia que levam maça cozida em canela e moída	O leite é preciso para os ossos e bebemos todos os dias no JI, a fruta tem vitaminas e as panquecas substituem o pão e é mais saudável.
Lanche 2	Leite branco e pão com queijo fresco e noz (fruto seco)	O leite é dado no JI e o queijo fresco faz é mais saudável com o pão. A noz ajuda a proteger o coração.
Lanche 3	Iogurte com frutos secos e metade de um pão com fiambre de peru	O iogurte substitui o leite e o pão variamos agora com fiambre de peru que é mais saudável. Os frutos secos

		ajudam a proteger o corpo de muitas doenças.
Lanche 4	Batido de banana e maçã e metade de um pão com azeite e ervas aromáticas	O batido já leva o leite e a fruta têm vitaminas. O azeite é uma gordura boa que podemos substituir pela manteiga e se levar ervas fica mais gostoso
Lanche 5	Leite branco e bolachas de aveia e banana	Um dia por semana podemos comer bolachas, mas devem ser saudáveis e a acompanhar o leite