



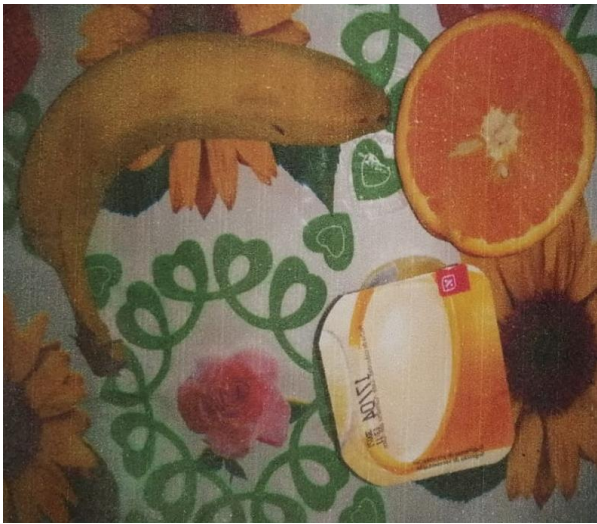



alimentação
saudável e sustentável

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana:

<p>Segunda-Feira O LANCHE É COMPOSTO POR: - 1 Porção de Nestum; -Leite q.b.</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>Sim é saudável.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim, são recicláveis.</p>
<p>Terça-Feira O LANCHE É COMPOSTO POR: -iogurte; -banana; -bolacha Maria.</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>O lanche é nutritivo e saudável.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim, são recicláveis.</p>

<p>Quarta-Feira O LANCHE É COMPOSTO POR: -logurte com banana e laranja (papa).</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>O lanche é muito nutritivo, pois tem vitaminas e cálcio.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim.</p>
<p>Quinta-Feira O LANCHE É COMPOSTO POR: -logurte; -meio pão com fiambre de peru e queijo.</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>O lanche é nutritivo.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim.</p>

Sexta-Feira

O LANCHE É COMPOSTO POR:

-iogurte com banana e bolacha Maria (papa).

Fotografia:



Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?

O lanche é nutritivo.

Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?

Sim.