







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: -Batido de Morango com bolo de iogurte natural e coco ralado (Aveia, óleo de coco, 1/3 Açúcar Amarelo – receita própria).</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>O lanche é saudável, com o mínimo de açúcar possível.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim.</p>
<p>Terça-Feira O LANCHE É COMPOSTO POR: -iogurte Natural; -banana; -morangos.</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>O lanche é saudável, com o mínimo de açúcar possível.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim.</p>

<p>Quarta-Feira O LANCHE É COMPOSTO POR: -Batido de Morango; -pão com chouriço.</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>O lanche é saudável, com o mínimo de açúcar possível.</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: -Leite com chocolate; -1 sandes mista (queijo, fiambre e manteiga).</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>O lanche é saudável, com o mínimo de açúcar possível, só contém o açúcar presente no chocolate (Nesquick).</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:

- Leite com chocolate;
- Bolo de banana, nozes e coco ralado (Aveia, óleo de coco, 1/3 Açúcar Amarelo – receita própria).
- Nozes (doces saudáveis).

Fotografia:



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

O lanche é saudável, com o mínimo de açúcar possível, só contém o açúcar presente no chocolate (Nesquick).

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

Sim.