








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 Banana - 1 Tangerina - 1 Mini-panqueca</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>A banana tem magnésio e a tangerina tem vitamina C. A mini-panqueca é menos saudável, pois tem um pouco de açúcar.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim, é um lanche sustentável.</p>
<p>Terça-Feira O LANCHE É COMPOSTO POR: - Bolachas de aveia - 1 Iogurte natural</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>Sim, é um lanche saudável.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim, pois o pote do iogurte dá para reutilizar e/ ou reciclar (vidro).</p>

<p>Quarta-Feira O LANCHE É COMPOSTO POR: - 1 Taça de salada de fruta (laranja, kiwi, maçã, pêra e uvas)</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>É um lanche saudável, pois tem muita vitamina C.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim, é sustentável.</p>
<p>Quinta-Feira O LANCHE É COMPOSTO POR: - 1 Pão - 1 Fatia de fiambre fumado de perú - 1 Sumo de laranja (100% natural)</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>É um lanche saudável, pois tem muita vitamina C.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim, é sustentável, porque a garrafinha do sumo pode ser reutilizada e/ou reciclada.</p>

<p>Sexta-Feira O LANCHE É COMPOSTO POR: - Uvas - 1 Iogurte natural</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>Sim, é um lanche saudável.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim, é um lanche sustentável.</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		
Lanche 2		
Lanche 3		
Lanche 4		
Lanche 5		