



alimentação  
saudável e sustentável

## O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana:

<p><b>Segunda-Feira</b> O LANCHE É COMPOSTO POR: - 1 Iogurte - 1 Pão com queijo fundido - 1 Pêra</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>Sim, considero o lanche saudável.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim, considero o lanche sustentável.</p>
<p><b>Terça-Feira</b> O LANCHE É COMPOSTO POR: - 1 Sumo de laranja - 1 Triângulo de queijo fundido - Bolachas cracker - Maçã</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>Sim, considero o lanche saudável.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim, considero o lanche sustentável.</p>

<p><b>Quarta-Feira</b>  O LANCHE É COMPOSTO POR:  - 1 Fatia de pão com manteiga  - 1 Iogurte  - 1 Banana</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>Sim, considero o lanche saudável.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim, considero o lanche sustentável.</p>
<p><b>Quinta-Feira</b>  O LANCHE É COMPOSTO POR:  - 2 Panquecas (farinha de aveia, 1 ovo, banana, mel e bebida de arroz)  - 1 Fatia de fiambre aves  - 1 Iogurte  - Framboesas, mirtilos e uvas</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>Sim, considero o lanche saudável.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim, considero o lanche sustentável.</p>

<p><b>Sexta-Feira</b> O LANCHE É COMPOSTO POR: - 1 Iogurte - 2 Bolinhos caseiros (farinha de aveia, banana e mel...)</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>Sim, considero o lanche saudável.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim, considero o lanche sustentável.</p>