



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: - Bolacha de aveia com banana no forno - Banana - Aveia - Manteiga de amendoim - Cacau</p> <p>Bebida: - Leite com achocolatado</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, pois todos os ingredientes são mais naturais e o açúcar nesse caso vem da própria banana. O achocolatado tem um nível de açúcar relativamente baixo.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim considero o lanche sustentável, porque os pacotes de aveia , manteiga e cacau são de plástico (reciclagem). A casca da banana é orgânica (compostor).</p>
<p><b>Terça-Feira</b> O LANCHE É COMPOSTO POR: Hoje o lanche foi simples, com ovos mexidos e fatias de queijo flamengo</p> <p>Bebida: - Leite magro com achocolatado</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>Considero saudável, pois ovo e queijo são fundamentais para nossa alimentação visto que são alimentos naturais (derivados do leite). Na bebida há muito pouco açúcar no achocolatado.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim. As embalagens do queijo e do achocolatado são recicláveis.</p>

<p><b>Quarta-Feira</b></p> <p>O LANCHE É COMPOSTO POR:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Panqueca de banana, aveia e ovo decorada</li> </ul> <p>Usamos maçã para o nariz Banana para os olhos e melão para sobancelha E cereais para o cabelo</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>Sim, na sua maior percentagem é saudável, pois a panqueca tem alimentos naturais e nutritivos e a decoração com frutas continua a ser nutritiva.</p> <p>Os cereais têm muito açúcar, é uma parte não muito boa, mas de vez em quando colocamos na alimentação do gael (é uma exceção e não regra).</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim. A maior parte das embalagens são recicláveis.</p>
<p><b>Quinta-Feira</b></p> <p>O LANCHE É COMPOSTO POR:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Copo de leite magro puro</li> <li>- 1 Fatia de pão integral com manteiga de amendoim</li> <li>- 1 Fatia de queijo flamengo</li> </ul>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>Considero, pois o pão é integral, a manteiga de amendoim (composta apenas por amendoim) é proteína e o queijo também e o leite é branco e magro, sem açúcar.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>As embalagens do pão e leite são recicláveis (fazemos a separação do lixo em casa e colocamos nos respetivos contentores).</p>

<p><b>Sexta-Feira</b></p> <p>O LANCHE É COMPOSTO POR: Novamente fizemos panqueca de banana com aveia e ovo</p> <p>Decorámos com um pouco de manteiga de amendoim, amendoim e geleia caseira de frutos vermelhos (maçã, uva e morango)</p>	<p>Fotografia:</p> 
<p>Consideras o lanche saudável (é nutritivo ou tem muitos alimentos e bebidas com açúcar)?</p>	<p>Considero essa panqueca sempre saudável e a geleia, feita em casa, tem uma dosagem muito baixa de açúcar</p>
<p>Consideras o lanche sustentável (os alimentos são biológicos e as embalagens reutilizáveis e/ou recicláveis)?</p>	<p>Sim, no caso da geleia por exemplo, as cascas das frutas também foram usadas na sua confeção.</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		