

**O Que Vais Lanchar?**

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-Feira:**   * **Água** * **Pão de alfarroba com fiambre** * **Leite com chocolate** * **Granola** * **Maçã.** | Fotografia  Uma imagem com plástico  Descrição gerada automaticamente |
| Consideras o lanche saudável? | Sim.  O leite poderia ser simples, sem chocolate. Seria mais saudável.  Salienta-se que apenas trouxe um dia da semana com chocolate, nos restantes veio simples (branco), pelo que se considera adequado na semana. |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim. |
| **Terça-Feira:**   * **Polpa de fruta** * **2 queijinhos Babybel** * **Meloa** * **Pão de mistura da escola com manteiga** | Fotografia  Uma imagem com pessoa, propriedade, mão  Descrição gerada automaticamenteUma imagem com interior, fruta, melão, garfo  Descrição gerada automaticamente |
| Consideras o lanche saudável? | Sim. |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim. |
| **Quarta-Feira:**   * **Iogurte (1 para manhã e outro para a tarde)** * **Panquecas caseiras saudáveis** * **Maçã** * **Pão de mistura com fiambre** | Fotografia  Uma imagem com plástico, contentor  Descrição gerada automaticamente |
| Consideras o lanche saudável? | Sim. |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim |
| **Quinta-Feira:**   * **Iogurte de fruta.** * **Tangerinas** * **Pão de mistura da escola com manteiga.** | Fotografia  Uma imagem com pessoa, interior  Descrição gerada automaticamente |
| Consideras o lanche saudável? | Sim |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim |
| **Sexta-Feira:**   * **Polpa de fruta.** * **Bolo caseiro de espinafres** * **Granola** * **Maçã** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? | Sim |
| Consideras o lanche sustentável? | Sim |

**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 | * 1 pão (bola) de alfarroba com fiambre * Leite sem lactose * Meloa partida numa caixa. * Granola | Porque abrange os componentes principais de um lanche, é saudável e saboroso. |
| Lanche 2 | * 1 pão (bola) de beterraba com fiambre * Polpa de fruta * Morangos limpos numa caixa. * Alguns frutos secos | Porque abrange os componentes principais de um lanche, é saudável e saboroso. |
| Lanche 3 | * 1 pão (bola) de alfarroba com queijo * Iogurte * 1 banana pequena * Granola | Porque abrange os componentes principais de um lanche, é saudável e saboroso. |
| Lanche 4 | * 1 pão de mistura com manteiga * 2 Queijinho Babylay * Água * Uvas (bagos numa caixa). * Alguns frutos secos | Porque abrange os componentes principais de um lanche, é saudável e saboroso. |
| Lanche 5 | * Mini panquecas caseiras de banana e aveia * Polpa de fruta * Tangerina. * Leite sem lactose | Porque abrange os componentes principais de um lanche, é saudável e saboroso. |