



O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p>Segunda-Feira:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Água • Pão de alfarroba com fiambre • Leite com chocolate • Granola • Maçã. 	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>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.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim.</p>
<p>Terça-Feira:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polpa de fruta • 2 queijinhos Babybel • Meloa • Pão de mistura da escola com manteiga 	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim.</p>

<p>Quarta-Feira:</p> <ul style="list-style-type: none"> • logurte (1 para manhã e outro para a tarde) • Panquecas caseiras saudáveis • Maçã • Pão de mistura com fiambre 	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Quinta-Feira:</p> <ul style="list-style-type: none"> • logurte de fruta. • Tangerinas • Pão de mistura da escola com manteiga. 	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Sim</p>
<p>Sexta-Feira:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polpa de fruta. • Bolo caseiro de espinafres • Granola • Maçã 	<p>Fotografia</p> 

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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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.