





alimentação
saudável e sustentável

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

Segunda-Feira	 <p>Yogurte, cereais, tangerinas & pão com manteiga.</p>
Consideras o lanche saudável?	Sim.
Consideras o lanche sustentável?	Sim.
Terça-Feira	 <p>Cenoura e ovo.</p>
Consideras o lanche saudável?	Sim.
Consideras o lanche sustentável?	Sim.

Quarta-Feira



Tomate e
iogurte

Consideras o lanche
saudável?

Sim.

Consideras o lanche
sustentável?

Sim.

Quinta-Feira



pão, melão, queijo e
sumo

Consideras o lanche
saudável?

Sim.

Consideras o lanche
sustentável?

Sim.

Sexta-Feira



Nozes, bolachas, uvas e pão.

Consideras o lanche saudável?

Sim.

Consideras o lanche sustentável?

Sim.