

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☒	☐	☐	☐
Fruta	☒	☐	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☐	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☐	☒
Pão fresco	☐	☒	☐	☐
Pão de forma	☐	☒	☐	☐
Refrigerantes	☒	☐	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☒	☐	☐	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☒	☐	☐	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☒	☐	☐	☐
Ovos	☐	☒	☐	☐
Leite achocolatado	☒	☐	☐	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☐	☒	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☒	☐	☐
Peixe	☐	☐	☐	☒

Sopa	☐	☐	☐	☒
Saladas / legumes	☐	☐	☐	☒
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☐	☒
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☒	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☒	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☐	☒	☐
Fruta	☐	☒	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☐	☐	☐	☒
Manteiga / margarina	☒	☐	☐	☐
Pão fresco	☒	☐	☐	☐
Pão de forma	☐	☐	☒	☐
Refrigerantes	☒	☐	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☐	☒
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☒	☐	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☒	☐	☐
Ovos	☐	☒	☐	☐
Leite achocolatado	☒	☐	☐	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☒	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☒	☐	☐
Peixe	☐	☒	☐	☐

Sopa	☐	☒	☐	☐
Saladas / legumes	☐	☒	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☒	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☒	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☒	☐	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google Formulários

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☒	☐	☐	☐
Fruta	☐	☒	☐	☐
Laticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☐	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☐	☒
Pão fresco	☐	☒	☐	☐
Pão de forma	☐	☐	☒	☐
Refrigerantes	☐	☒	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☒	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☐	☒
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☐	☒
Ovos	☐	☐	☒	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☐	☒
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☐	☐	☒
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☒	☐	☐
Peixe	☐	☐	☐	☒

Sopa	☒	☐	☐	☐
Saladas / legumes	☐	☐	☐	☒
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☐	☒
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☐	☒
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☐	☒	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☒	☐	☐
Fruta	☒	☐	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☐	☐	☒	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☒	☐
Pão fresco	☐	☒	☐	☐
Pão de forma	☐	☐	☐	☒
Refrigerantes	☐	☒	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☐	☒
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☒	☐	☐	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☒	☐
Ovos	☐	☐	☒	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☐	☒
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☐	☐	☒
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☐	☐	☒
Peixe	☐	☐	☐	☒

Sopa	☐	☒	☐	☐
Saladas / legumes	☐	☐	☐	☒
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☐	☒
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☐	☒
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☐	☐	☒

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google Formulários

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☒	☐	☐
Fruta	☒	☐	☐	☐
Laticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☐	☐	☐
Manteiga / margarina	☒	☐	☐	☐
Pão fresco	☒	☐	☐	☐
Pão de forma	☐	☒	☐	☐
Refrigerantes	☐	☒	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☒	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☐	☒
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☒	☐
Ovos	☐	☒	☐	☐
Leite achocolatado	☐	☒	☐	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☒	☐	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☒	☐	☐
Peixe	☐	☒	☐	☐

Sopa	☒	☐	☐	☐
Saladas / legumes	☐	☒	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☒	☐	☐	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☒	☒	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☒	☐	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☒	☐	☐	☐
Fruta	☐	☐	☒	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☐	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☐	☒
Pão fresco	☐	☒	☐	☐
Pão de forma	☐	☒	☐	☐
Refrigerantes	☐	☐	☒	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☐	☒
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☐	☒
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☐	☒
Ovos	☐	☒	☐	☐
Leite achocolatado	☒	☐	☐	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☒	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☒	☐	☐
Peixe	☐	☐	☐	☒

Sopa	☐	☒	☐	☐
Saladas / legumes	☐	☐	☒	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☐	☒
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☐	☒
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☐	☒	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google Formulários

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☒	☐	☐	☐
Fruta	☐	☒	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☐	☐	☐
Manteiga / margarina	☒	☐	☐	☐
Pão fresco	☒	☐	☐	☐
Pão de forma	☐	☐	☒	☐
Refrigerantes	☐	☐	☐	☒
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☒	☐	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☒	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☒	☐	☐
Ovos	☐	☐	☐	☒
Leite achocolatado	☒	☐	☐	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☒	☐	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☐	☒	☐
Peixe	☐	☒	☐	☐

Sopa	☐	☒	☐	☐
Saladas / legumes	☒	☐	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☒	☐	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☒	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☒	☐	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☒	☐	☐	☐
Fruta	☐	☐	☐	☒
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☐	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☒	☐
Pão fresco	☐	☐	☐	☒
Pão de forma	☐	☐	☐	☒
Refrigerantes	☐	☒	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☒	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☒	☐	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☒	☐	☐
Ovos	☐	☒	☐	☐
Leite achocolatado	☒	☐	☐	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☒	☐	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☒	☐	☐
Peixe	☐	☐	☐	☒

Sopa	☐	☐	☐	☒
Saladas / legumes	☐	☐	☐	☒
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☒	☐	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☒	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☐	☒	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☐	☒	☐
Fruta	☐	☐	☒	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☐	☐	☐
Manteiga / margarina	☒	☐	☐	☐
Pão fresco	☒	☐	☐	☐
Pão de forma	☐	☐	☒	☐
Refrigerantes	☒	☐	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☒	☐	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☒	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☒	☐	☐
Ovos	☐	☒	☐	☐
Leite achocolatado	☐	☒	☐	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☒	☐	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☐	☒	☐
Peixe	☐	☒	☐	☐

Sopa	☐	☐	☒	☐
Saladas / legumes	☐	☒	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☐	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☒	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☒	☐	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google Formulários

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☒	☐	☐	☐
Fruta	☒	☐	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☐	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☒	☐	☐
Pão fresco	☒	☐	☐	☐
Pão de forma	☐	☐	☒	☐
Refrigerantes	☐	☐	☒	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☒	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☒	☐	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☒	☐
Ovos	☐	☐	☒	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☐	☒
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☒	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☒	☐	☐
Peixe	☐	☐	☒	☐

Sopa	☐	☐	☒	☐
Saladas / legumes	☐	☒	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☒	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☒	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☒	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google Formulários

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☒	☐	☐	☐
Fruta	☒	☐	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☐	☒	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☒	☐	☐
Pão fresco	☐	☐	☒	☐
Pão de forma	☐	☒	☐	☐
Refrigerantes	☐	☐	☐	☒
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☒	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☒	☐	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☒	☐	☐
Ovos	☐	☒	☐	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☐	☒
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☒	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☐	☒	☐
Peixe	☐	☐	☒	☐

Sopa	☐	☐	☐	☒
Saladas / legumes	☐	☐	☐	☒
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☒	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☒	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☒	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☒	☐	☐	☐
Fruta	☐	☒	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☐	☒	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☒	☐
Pão fresco	☒	☐	☐	☐
Pão de forma	☐	☐	☐	☒
Refrigerantes	☐	☒	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☒	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☒	☐	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☒	☐
Ovos	☐	☐	☒	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☐	☒
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☐	☐	☒
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☐	☐	☒
Peixe	☐	☐	☒	☐

Sopa	☐	☒	☐	☐
Saladas / legumes	☐	☒	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☒	☐	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☒	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☐	☒	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google Formulários

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☐	☐	☒
Fruta	☒	☐	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☐	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☐	☒
Pão fresco	☐	☐	☒	☐
Pão de forma	☐	☐	☒	☐
Refrigerantes	☒	☐	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☒	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☒	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☒	☐
Ovos	☒	☐	☐	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☐	☒
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☐	☐	☒
Carnes brancas (aves, coelho)	☒	☐	☐	☐
Peixe	☒	☐	☐	☐

Sopa	☐	☐	☐	☐
Saladas / legumes	☐	☒	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☐	☒
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☒	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☒	☐	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☒	☐	☐
Fruta	☐	☒	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☐	☐	☒	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☒	☐
Pão fresco	☐	☒	☐	☐
Pão de forma	☐	☐	☒	☐
Refrigerantes	☐	☒	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☒	☐	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☒	☐	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☒	☐
Ovos	☐	☒	☐	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☒	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☐	☒	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☐	☐	☒
Peixe	☐	☒	☐	☐

Sopa	☐	☐	☒	☐
Saladas / legumes	☐	☒	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☒	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☒	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☐	☒	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☒	☐	☐	☐
Fruta	☒	☐	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☐	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☒	☐	☐
Pão fresco	☐	☒	☐	☐
Pão de forma	☒	☐	☐	☐
Refrigerantes	☒	☐	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☒	☐	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☒	☐	☐	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☒	☐	☐	☐
Ovos	☐	☒	☐	☐
Leite achocolatado	☐	☒	☐	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☒	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☒	☐	☐
Peixe	☐	☐	☐	☒

Sopa	☐	☐	☐	☒
Saladas / legumes	☐	☒	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☒	☐	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☒	☐	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☒	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☐	☒	☐
Fruta	☐	☐	☐	☒
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☐	☐	☒	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☐	☒
Pão fresco	☐	☐	☐	☒
Pão de forma	☐	☐	☐	☒
Refrigerantes	☐	☒	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☒	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☒	☐	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☒	☒
Ovos	☐	☐	☒	☒
Leite achocolatado	☐	☐	☒	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☒	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☒	☐	☐
Peixe	☐	☐	☒	☐

Sopa	☐	☐	☒	☐
Saladas / legumes	☐	☐	☒	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☒	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☒	☐	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☒	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google Formulários

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☒	☐	☐
Fruta	☒	☐	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☐	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☐	☒
Pão fresco	☐	☐	☐	☒
Pão de forma	☒	☐	☐	☐
Refrigerantes	☐	☐	☐	☒
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☐	☒
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☒	☐	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☒	☐
Ovos	☐	☒	☐	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☐	☒
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☒	☐	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☐	☐	☒
Peixe	☐	☐	☐	☒

Sopa	☐	☐	☐	☒
Saladas / legumes	☒	☐	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☐	☒
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☐	☒
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☐	☐	☒

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☒	☐	☐
Fruta	☐	☐	☒	☐
Laticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☐	☐	☐
Manteiga / margarina	☒	☐	☐	☐
Pão fresco	☐	☒	☐	☐
Pão de forma	☒	☐	☐	☐
Refrigerantes	☒	☐	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☒	☐	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☒	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☒	☐
Ovos	☐	☒	☐	☐
Leite achocolatado	☒	☐	☐	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☒	☐	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☒	☐	☐	☐
Peixe	☐	☒	☐	☐

Sopa	☐	☐	☒	☐
Saladas / legumes	☐	☒	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☒	☐	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☒	☐	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☒	☐	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☒	☐	☐	☐
Fruta	☒	☐	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☐	☐	☒	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☒	☐
Pão fresco	☐	☐	☒	☐
Pão de forma	☐	☐	☒	☐
Refrigerantes	☐	☒	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☒	☐	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☒	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☒	☐
Ovos	☒	☐	☐	☐
Leite achocolatado	☒	☐	☐	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☒	☐	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☒	☐	☐
Peixe	☐	☐	☒	☐

Sopa	☐	☐	☒	☐
Saladas / legumes	☒	☐	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☒	☐	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☒	☐	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☐	☒	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google Formulários

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☒	☐	☐	☐
Fruta	☐	☒	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☐	☐	☐
Manteiga / margarina	☒	☐	☐	☐
Pão fresco	☒	☐	☐	☐
Pão de forma	☐	☐	☒	☐
Refrigerantes	☐	☒	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☒	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☒	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☒	☐
Ovos	☐	☐	☒	☐
Leite achocolatado	☒	☐	☐	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☒	☐	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☒	☐	☐	☐
Peixe	☐	☒	☐	☐

Sopa	☐	☐	☒	☐
Saladas / legumes	☐	☐	☒	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☒	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☒	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☒	☐	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google Formulários

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☒	☐	☐
Fruta	☐	☐	☐	☒
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☐	☒	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☒	☐
Pão fresco	☐	☒	☐	☐
Pão de forma	☐	☐	☒	☐
Refrigerantes	☐	☒	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☐	☒
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☒	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☒	☐	☐
Ovos	☐	☒	☐	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☒	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☒	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☒	☐	☐
Peixe	☐	☐	☒	☒

Sopa	☐	☐	☒	☐
Saladas / legumes	☐	☒	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☒	☒	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☒	☐	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☒	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google Formulários

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☒	☐	☐	☐
Fruta	☐	☒	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☐	☒	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☒	☐	☐
Pão fresco	☒	☐	☐	☐
Pão de forma	☐	☐	☒	☐
Refrigerantes	☒	☐	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☒	☐	☐	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☒	☐	☐	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☒	☐	☐	☐
Ovos	☒	☐	☐	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☒	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☒	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☒	☐	☐
Peixe	☐	☐	☒	☐

Sopa	☐	☐	☒	☐
Saladas / legumes	☐	☐	☒	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☒	☐	☐	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☒	☐	☐	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☒	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google Formulários

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☒	☐	☐
Fruta	☒	☐	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☐	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☐	☒
Pão fresco	☐	☐	☐	☒
Pão de forma	☐	☐	☐	☒
Refrigerantes	☐	☐	☐	☒
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☐	☒
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☒	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☒	☐	☐
Ovos	☐	☐	☒	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☐	☒
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☐	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☒	☐	☐	☐
Peixe	☐	☐	☒	☐

Sopa	☐	☐	☒	☐
Saladas / legumes	☐	☒	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☐	☒
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☒	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☒	☐	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google Formulários

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☐	☒	☐
Fruta	☒	☐	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☐	☐	☒	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☒	☐
Pão fresco	☐	☐	☒	☐
Pão de forma	☐	☒	☐	☐
Refrigerantes	☒	☐	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☒	☐	☐	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☒	☐	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☒	☐	☐
Ovos	☐	☒	☐	☐
Leite achocolatado	☐	☒	☐	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☒	☐	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☒	☐	☐
Peixe	☐	☒	☐	☐

Sopa	☐	☐	☒	☐
Saladas / legumes	☐	☒	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☒	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☒	☐	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☒	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google Formulários

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☐	☒	☐
Fruta	☐	☒	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☐	☐	☐	☒
Manteiga / margarina	☐	☒	☐	☐
Pão fresco	☒	☐	☐	☐
Pão de forma	☐	☐	☐	☒
Refrigerantes	☐	☒	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☐	☒
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☒	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☒	☐
Ovos	☐	☐	☒	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☐	☒
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☒	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☒	☐	☐	☐
Peixe	☐	☐	☐	☒

Sopa	☒	☐	☐	☐
Saladas / legumes	☐	☒	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☒	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☐	☒
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☐	☒	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google Formulários

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☒	☐	☐
Fruta	☐	☐	☒	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☐	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☐	☒
Pão fresco	☐	☐	☒	☐
Pão de forma	☐	☒	☐	☐
Refrigerantes	☐	☐	☐	☒
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☐	☒
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☐	☒
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☒	☐
Ovos	☒	☐	☐	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☒	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☒	☐	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☐	☐	☒
Peixe	☐	☐	☐	☒

Sopa	☐	☐	☐	☒
Saladas / legumes	☐	☐	☒	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☐	☒
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☒	☐	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☒	☐	☐	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☐	☒	☐
Fruta	☐	☐	☐	☒
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☐	☐	☐	☒
Manteiga / margarina	☒	☐	☐	☐
Pão fresco	☐	☒	☐	☐
Pão de forma	☒	☐	☐	☐
Refrigerantes	☒	☐	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☒	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☐	☒
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☒	☐	☐
Ovos	☐	☐	☒	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☐	☒
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☒	☐	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☒	☐	☐
Peixe	☐	☐	☒	☐

Sopa	☐	☐	☒	☐
Saladas / legumes	☒	☐	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☐	☒
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☐	☒
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☐	☒	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☒	☐	☐
Fruta	☐	☒	☐	☐
Laticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☐	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☐	☐
Pão fresco	☐	☐	☐	☐
Pão de forma	☐	☐	☐	☐
Refrigerantes	☒	☐	☐	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☐	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☐	☐
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☒	☐
Ovos	☒	☐	☐	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☐	☐
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☐	☒	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☐	☒	☐
Peixe	☐	☐	☐	☐

Sopa	☐	☐	☐	☐
Saladas / legumes	☐	☐	☐	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☐	☐
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☐	☐
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☐	☒	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☐	☐	☒
Fruta	☐	☐	☒	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☒	☒	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☒	☐	☐
Pão fresco	☐	☐	☐	☒
Pão de forma	☒	☐	☐	☐
Refrigerantes	☐	☐	☒	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☒	☐
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☐	☒
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☐	☒
Ovos	☐	☒	☐	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☐	☒
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☐	☒	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☐	☐	☒
Peixe	☐	☐	☐	☒

Sopa	☐	☐	☐	☒
Saladas / legumes	☐	☐	☒	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☐	☒
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☐	☒
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☐	☒	☐

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☐	☒	☐
Fruta	☐	☒	☐	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☐	☒	☐	☐
Manteiga / margarina	☐	☐	☐	☒
Pão fresco	☐	☒	☐	☐
Pão de forma	☐	☐	☐	☒
Refrigerantes	☐	☒	☐	☒
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☐	☒
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☐	☒
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☒	☐
Ovos	☐	☒	☐	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☐	☒
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☐	☒	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☐	☐	☒
Peixe	☐	☐	☐	☒

Sopa	☐	☐	☐	☒
Saladas / legumes	☐	☐	☒	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☐	☒
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☐	☒
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☐	☐	☒

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google

Formulário sem nome

Hábitos alimentares

Com que frequência consomes estes alimentos:

	Diariamente	3 vezes por semana	1 vez por semana	Raramente
Bolachas / Bolos embalados	☐	☒	☐	☐
Fruta	☐	☐	☒	☐
Lacticínios: leite, iogurtes, queijo...)	☐	☐	☐	☒
Manteiga / margarina	☐	☐	☐	☒
Pão fresco	☐	☒	☐	☐
Pão de forma	☐	☐	☐	☒
Refrigerantes	☐	☐	☒	☐
Fast food (hot dogs, pizzas, hamburguers)	☐	☐	☐	☒
Chocolates, gomas e outras guloseimas	☐	☐	☐	☒
Batatas fritas e outros snacks embalados	☐	☐	☐	☒
Ovos	☐	☒	☐	☐
Leite achocolatado	☐	☐	☐	☒
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	☐	☐	☒	☐
Carnes brancas (aves, coelho)	☐	☐	☐	☒
Peixe	☐	☐	☐	☒

Sopa	☐	☐	☐	☒
Saladas / legumes	☐	☐	☒	☐
Sobremesas açucaradas (pudins, mousses, gelados...)	☐	☐	☐	☒
Salgadinhos (panados, rissóis, croquetes...)	☐	☐	☐	☒
Charcutaria (fiambre, paio, presunto...)	☐	☐	☐	☒

Este formulário foi criado dentro de Eptoliva Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil.

Google