

**O Que Vais Lanchar?**

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

|  |  |
| --- | --- |
| **Segunda-Feira** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? |  |
| Consideras o lanche sustentável? |  |
| **Terça-Feira** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? |  |
| Consideras o lanche sustentável? |  |
| **Quarta-Feira** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? |  |
| Consideras o lanche sustentável? |  |
| **Quinta-Feira** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? |  |
| Consideras o lanche sustentável? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sexta-Feira** | Fotografia |
| Consideras o lanche saudável? |  |
| Consideras o lanche sustentável? |  |

**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 |  |  |