Após pesquisa junto dos pais avós e comunidade envolvente, chegámos à conclusão que as lancheiras eram usadas pelos familiares dos alunos, há já muito tempo.

As lancheiras, cestas de verga ou vime, serviam para os filhos ou mulheres dos operários da indústria de lanifícios da Covilhã levarem os almoços até ao local de trabalho para que estes não perdessem tempo a ir a casa.

A pós este processo de recolha de informação, foram trazidas de casa dos avós e do Grupo Desportivo da Mata, coletividade cujos sócios eram operários das fábricas de lanifícios, cestas de vários tamanhos.

Para que estas se aproximassem o mais possível da realidade de antigamente, as mães prontificaram-se a trazer panos usados para forrar as cestas e cobrir os alimentos.

Todo o processo foi muito participado e envolveu ativamente familiares e membros da coletividade Grupo Desportivo da Mata, nomeadamente, o seu presidente, como foi referido no item anterior.

A proposta foi feita aos alunos e constava da elaboração de cinco lanches diferentes, para dois momentos distintos, outono/inverno e cinco lanches representativos da estação primavera/verão, com alimentos saudáveis.

Na sala de aula foram recolhidas sugestões, que os alunos trouxeram de casa, para os diferentes conteúdos das lancheiras. Depois de terem sido analisados, os alimentos aprovados foram combinados de modo que cada lanche ficasse equilibrado.

Após este processo, os alunos do 4º ano escreveram as ementas e cada criança contribuiu com um alimento trazido de casa.

No final, os lanches foram degustados por todos e estavam, realmente, saborosos.

**Ementas – primavera/verão**

**Lanche 1 - 2ª feira**

1 iogurte sólido natural

6 passas de uva

1 colher de chá de sementes de chia

8 morangos

**Lanche 2 – 3ª feira**

1 pãozinho de centeio

 meio queijinho fresco

 1 tomate

 2 abrunhos

 **Lanche 3 - 4ª feira**

1 cenoura pequena crua

 1 iogurte natural

 1 colher de sementes de abóbora

 2 bolachas de arroz

 **Lanche 4 – 5ª feira**

1 pãozinho de centeio

 1 pacote de leite meio gordo 200 ml

 1 fatia de queijo flamengo

8 mirtilos

**Lanche 5 - 6ª feira**

1 ovo mexido

1 pãozinho de centeio

1 iogurte líquido magro

5 nêsperas

**Ementas – outono/inverno**

 **Lanche 1 – 2ª feira**

1 iogurte sólido natural

 3 colheres de sopa de flocos de aveia

2 kiwis

1 colher de chá de sementes de chia

Canela a gosto

**Lanche 2 – 3ª feira**

1 bolinha de pão de centeio

1 fatia de queijo flamengo

1 banana pequena

4 metades de noz

**Lanche 3 – 4ª feira**

 1 pacote de leite meio gordo

1 pãozinho de centeio

1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim

1 maçã com casca

**Lanche 4 – 5ª feira**

1 iogurte sólido natural

1 colher de chá de mel

1 colher de chá de flocos de aveia

1 laranja

**Lanche 5 – 6ª feira**

1 pera

3 bolachas de milho

1 colher de sobremesa de compota de abóbora

1 iogurte líquido magro com aroma