



Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudáveis

8 de novembro 2017

- Tome o pequeno almoço todos os dias
- Coma de 3 em 3 horas
- Coma 5 peças de fruta/legumes por dia
- Beba uma boa quantidade diária de água
- Reduza o consumo de sal e açúcar



Coma bem, seja saudável!

Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudáveis

Uma refeição saudável
no self-service da EHTA
8 de novembro 2017



Coma bem, seja saudável!

Dia da Sanduíche 3 de nov 2017

Degustação de 4 mini sanduíches 1 €
11h30 – 13h30
(Senha a comprar na cafetaria)



Para descomplicar e comer saudável!

Dia Internacional do Chá 15 de dezembro



Benefícios do Chá

Poder antioxidante
Prevenção do envelhecimento precoce
Reduz o risco de doenças coronárias
Combate o colesterol
Propriedades antivirais, antifúngicas e antibacterianas



SOPA

água
vitaminas
minerais
fibras

Fruta

Informação nutricional / 100gr.

Kiwi – 61 Kcal
Pera – 57 Kcal
Maçã – 52 Kcal
Laranja – 47 Kcal
Banana – 89 Kcal
Abacaxi – 50 Kcal

