

**Jardim de Infância e Escola Básica nº1 de Arganil**

Alimentação Saudável e Sustentável

Painel dos alimentos do Mar 2018/19

**Valores nutricionais dos peixes**

**O peixe é uma importante fonte de:**

|  |
| --- |
| Ómega 3 e Ómega 6 (ácidos gordos) |
| Proteínas de elevado valor biológico |
| Vitaminas A, complexo B, D e E |
| Sais minerais (zinco, iodo, fósforo, flúor, ferro, magnésio, potássio e cálcio) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Peixe cozido (100g)** | **Valor Energético****(kcal)** | **Ómg 3 e 6** **(g)** | **Gorduras****(g)** | **Proteínas****(g)** | **Vitaminas****(mg)** | **Sais Minerais****(mg)** |
| Salmão | 278,7 kcal |  6,59 g | 21,1 g | 20,7g g |  70,3 mg |  450mg |
| Atum |  407 kcal |  608 g |  1,3 g | 86,9 g |  20,3 mg |  593,7 mg |
| Bacalhau |  105 kcal |  0,32 g |  1,5 g |  22,83 g |  3,34 mg |  322 mg |
| Carapau |  105 kcal |  3,2 g |  2,9 g | 19,7 g | 6,06 mg |  849 mg |
| Pescada |  112 kcal | 0,30 g |  1,4 g |  24,24 g |  10,14 mg |  480 mg |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Peixe frito (100g)** | **Valor Energético****(kcal)** | **Ómg 3 e 6** **(g)** | **Gorduras****(g)** | **Proteínas****(g)** | **Vitaminas****(mg)** | **Sais Minerais****(mg)** |
| Sardinha |  247 kcal |  2,7 g |  16,4 g | 23 g |  56,56 mg |  1094mg |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Peixe grelhado (100g)** | **Valor Energético****(kcal)** | **Ómg 3 e 6** **(g)** | **Gorduras****(g)** | **Proteínas****(g)** | **Vitaminas****(mg)** | **Sais Minerais****(mg)** |
| Sardinha |  211 kcal |  2,7 g | 16,4 g | 25 g |  62,61 mg |  1202,1 mg |
| Salmão | 315,4 kcal | 7,36 g |  23,7 g |  23,8 g |  74,3 mg | 730 mg |
| Atum | 153 kcal |  4,1 g |  5 g | 27,3 g |  5,9 mg | 676 mg |
| Bacalhau | 122 kcal |  0,32 g |  5 g | 20,91 g |  3,34 mg |  882 mg |
| Carapau | 138 kcal |  1,9 g |  3,7 g |  26,3 g |  27,74 mg | 761 mg |
| Pescada | 124 kcal |  10 g |  7,9 g | 14,4 g | 11,74 mg |  11,74 mg |

Nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Professor(a): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Enc. de educ.: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

MATEMÁTICA

EXPRESSÕES

ESTUDO DO MEIO

PORTUGUÊS