

**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