

**Proposta de Plano de Ação**

**S***emana de Alimentação Saudável e Sustentável*

**Data:** 21 de outubro a 25 de outubro

Durante uma semana o bar da escola oferecer alternativas mais saudáveis (deixar de estar visíveis os produtos menos saudáveis (como por exemplo leite com chocolate, sumos, chocolates, bolachas, bolos).

* Sanduiches:
	+ 4 Qualidades de Pão – mistura, centeio, alfarroba e sementes (2€/kg) –
	+ Fiambre de aves (7€/kg)
	+ Queijo fresco para barrar (1€/pacote);
	+ Alface –
	+ Tomate -
* Bolos caseiros à fatia
* Taças de iogurte natural com cereais e fruta:
	+ Granola vendida avulso (1,80€, 500gr, Aldi);
	+ Iogurte natural (0,50€, 500gr, Aldi);
* Maior variedade de fruta – época e preferencialmente local (maça; laranja; cenouras; beterraba)
* Sumos naturais (fruta do dia + água):
	+ segunda-feira: beterraba + maçã + cenoura
	+ terça-feira: maçã + laranja + cenoura
	+ quarta-feira: maçã + laranja
	+ quinta-feira: beterraba + laranja + cenoura
	+ sexta-feira: pera

**Nota:** fruta do refeitório + alguma comprada