



## Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
Dia 1	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1
<p><b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)</p>	<p>Almoço: Sopa de agrião, peixe cozido com batata, feijão verde e cenoura sobremesa: fruta Jantar: sopa, costeleta de porco grelhada com arroz e salada de alface e agrião sobremesa: fruta (a sopa foi confeccionada para as refeições do dia 1 e do dia 2) Desperdício: 1850g</p>
<p>Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b></p>	<p>Sobras guardadas Almoço: ½ posta de peixe, feijão verde e batata (300g) Jantar: arroz (150g)</p>
Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
<p><b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)</p>	<p>Almoço: Sopa de agrião , carne guisada, esparguete cozido e salada de alface e rúcula sobremesa: fruta Jantar: sopa, arroz de lulas sobremesa: fruta (a sopa foi confeccionada no dia anterior)</p>

	Desperdício: 200g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	Sobras guardadas: Almoço: Carne guisada (450g) Jantar: Arroz de lulas (520g)
<b>Dia 3</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3</b>
<b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	Almoço: Sopa de feijão verde, salmão grelhado com batata cozida e brócolos sobremesa: salada de fruta Jantar: Sopa de feijão verde, perna de peru assada no forno com batata, arroz branco, salada de alface, tomate e cenoura sobremesa: salada de fruta (a sopa foi confeccionada para as duas refeições) Desperdício: 2470g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	Sobras guardadas: Almoço: batata cozida (250g) –congelar para a próxima sopa Jantar: peru assado, arroz branco (680g)

Título: Empadão de arroz com carnes (sobras das refeições)

Ingredientes: carne guisada, peru assado, arroz branco, cebola, alho, azeite, louro, cenouras, vinho branco, chouriço, salsa

Procedimentos:

- 1- Desfiar as carnes e guardar

- 2- Colocar num tacho azeite, cebola picada, alho picado, louro e as cenouras picadas. Deixar refogar um bocadinho sempre a mexer para não queimar.
  - 3- Quando a cebola estiver transparente colocar a carne desfiada e mexer muito bem.
  - 4- Adicionar um pouco de vinho branco ao preparado e deixar apurar durante 10min aproximadamente até a carne ficar mais sequinha.
  - 5- Num tabuleiro próprio para o forno colocar uma camada de arroz seguido de uma camada de carne e mais uma camada de arroz.
  - 6- Colocar umas rodelas de chouriço por cima e levar ao forno a 180 graus por cerca de 20 min.
  - 7- Antes de servir colocar salsa picada.
- BOM APETITE!!

