

Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

|  |  |
| --- | --- |
| Tabela de registos | |
| Dia 1 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1 |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.) | +/- 100g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Não |
| Dia 2 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2 |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.) | +/-250g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Não |
| Dia 3 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3 |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.) | +/-250g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Sim |

**E agora**… **deixa-nos as tuas receitas**

Receita de Sobras

**Título:** “Sopa de feijão verde à moda antiga” - Sopa

**Ingredientes:**

**Feijão branco q.b., feijão verde cortado míudo q. b., 1 cebola média, 1 dente de alho, 1 tomate maduro, 1 chouriça corrente, um pouco de massa esparguete, um pouco de entremeada,** **sobras de batata cozida do dia anterior e sal a gosto.**

**Procedimentos:**

**Vai ao lume a cozer** **o feijão branco, a cebola, o dente de alho, o tomate maduro, a chouriça, a entremeada e um pouco de sal a gosto. Depois tira se a chouriça e a entremeada e um pouco de feijão cozido, à parte. O resto faz se em puré, juntando sobras de batata cozida do dia anterior. Por fim põe-se a massa, o feijão verde e deixa se cozer; coloca-se o resto do feijão cozido, o chouriço e a entremeada cortados aos bocados e a sopa fica pronta a ser servida.**

**Imagens da receita concluída:**



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tabela de registos | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Quando preparam as refeições, para onde vão os legumes e outros, que não são aproveitados, (cascas, raízes, folhas, etc.) O que fazem a esses desperdícios?**  **(Preenche com um X)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Durante 3 dias, pesar os alimentos desperdiçados | |  | Para onde vão os legumes e outros, que não são aproveitados |  | | A refeição foi consumida na sua totalidade |  | | | Receita com reaproveitamento dos alimentos desperdiçados |  | | Receita com reaproveitamento de sobras | |  |
| **1.º Dia** | | | | | | | | | | | | | | | |
| +/-100g | | x | Quintal |  | | Sim |  | | | Sopa |  | | Sopa | |  |
| +/-250g | |  | Lixo |  | | Não | x | | | Pizza |  | | Pizza | |  |
| +/- 500 | |  | Orgânico |  | |  |  | | | Tortilha |  | | Tortilha | |  |
| +/-1kg | |  | Animais | x | |  |  | | | Empadão |  | | Empadão | |  |
|  | |  | Outro |  | |  |  | | | Lasanha |  | | Lasanha | |  |
|  | |  |  |  | |  |  | | | Salgadinhos |  | | Salgadinhos | |  |
|  | |  |  |  | |  |  | | | Doces |  | | Doces | |  |
| **2.º Dia** | | | | | | | | | | | | | | | |
| +/-100g |  | | Quintal | |  | Sim | |  | Sopa | | |  | Sopa | x | |
| +/-250g | x | | Lixo | |  | Não | | x | Pizza | | |  | Pizza |  | |
| +/- 500 |  | | Orgânico | |  |  | |  | Tortilha | | |  | Tortilha |  | |
| +/-1kg |  | | Animais | | x |  | |  | Empadão | | |  | Empadão |  | |
|  |  | | Outro | |  |  | |  | Lasanha | | |  | Lasanha |  | |
|  |  | |  | |  |  | |  | Salgadinhos | | |  | Salgadinhos |  | |
|  |  | |  | |  |  | |  | Doces | | |  | Doces |  | |
| **3.º Dia** | | | | | | | | | | | | | |  | |
| +/-100g |  | | Quintal | |  | Sim | | x | Sopa | | |  | Sopa |  | |
| +/-250g | x | | Lixo | |  | Não | |  | Pizza | | |  | Pizza |  | |
| +/- 500 |  | | Orgânico | |  |  | |  | Tortilha | | |  | Tortilha |  | |
| +/-1kg |  | | Animais | | x |  | |  | Empadão | | |  | Empadão |  | |
|  |  | | Outro | |  |  | |  | Lasanha | | |  | Lasanha |  | |
|  |  | |  | |  |  | |  | Salgadinhos | | |  | Salgadinhos |  | |
|  |  | |  | |  |  | |  | Doces | | |  | Doces |  | |