

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.) | Caldeirada de peixe + sopas: **1009 g -** cascas de cebola, batatas e tomate. Nas sopas: restos de courgette, abóbora, cenoura, batata, cebola e alho francês. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | **127 g** (restos e espinhas) + cascas de laranjas. |
| 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.) | Lasanha + sopas**: 510 g** (dos ingredientes para as sopas: courgette, abóbora, batata, cebola e alho francês). |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | **Sem desperdício.** |
| 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.) | Bolonhesa com esparguete: **250 g** (cascas de tomate, cebola e alho) |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | **Sem desperdício.** |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Pataniscas de peixe (sugestão)

Ingredientes: 200 g de farinha, 1 colher de azeite, sal e pimenta, 3 ovos, peixe (restos), salsa picada e óleo.

Procedimentos: Colocar a farinha numa taça com azeite, juntar sal, pimenta e os ovos. Mexer até envolver a farinha e, depois, mexendo sempre, juntar em fio a água. Adicionar o peixe (restos), a salsa e a cebola. Mexer tudo. Deitar óleo numa frigideira, aquecer e deitar com uma colher de sopa as porções separadas. Virar assim que estiverem coradas. Escorrer bem e servir com arroz e/ou salada.

Trabalho realizado pela aluna: Maria Sofia Ouro Custódio (3.ºC da escola E.B. 1 D. Pedro V)