

A close-up photograph of a dark-colored bowl filled with a colorful stir-fry. The ingredients include sliced chicken pieces, broccoli florets, sliced carrots, green peas, and sliced onions. The food is presented on a dark wooden surface with a blue napkin visible in the background.

# Reaproveitamento de alimentos

Leonor Costa Nº13 6ºH

# Na minha casa não há desperdícios!



A minha família não gosta de desperdiçar, então arranja sempre maneira de reaproveitar os alimentos.



## Estas são algumas maneiras de reaproveitar os alimentos:

- 1- Quando vamos ao supermercado verificamos a validade dos alimentos.
- 2- Quando sobra um pouco de comida nós congelamos sempre as sobras.
- 3- Nós costumamos sempre comprar as frutas (bananas por exemplo) quando ainda estão maduras.
- 4- Sempre que vamos ao supermercado fazemos uma lista de compras, para saber bem os alimentos que devemos comprar e em que quantidade necessitamos.





Mãe o prazo destas bolachas termina daqui a 3 dias.

Ok, acho que consegues comer isso tudo em 3 dias.




Aqui tens Avó, a gelatina que pediste.

Já viste a validade?

Então podemos levar!

Sim, termina daqui a 8 meses.





Deixa isso  
Beatriz, quando  
chegarmos  
compramos o  
que quisermos!

Tia, diz-me o  
que é  
necessário  
para eu colocar  
aqui na lista.



Mãe, diz-me o que vai ser preciso para as compras para eu escrever.

Tudo bem, então vamos precisar de 2 caixas de ovos, 3 pacotes de leite...

Atenção às quantidades!



**Espero que  
tenha gostado!**