**Sopa - Legumes em estado líquido**

Comer legumes é indispensável. Ingerir líquidos igualmente. Escolher pratos baixos em calorias, ricos em fibras e com grande percentagem de vegetais assegura a maior parte dos nutrientes essenciais. E todos estes pontos são atributos da sopa.

A Andreia Rodrigues a frequentar 0 3º ano de um Curso Profissional de Técnico de Apoio a Infância, apesar das suas dificuldades dado ser uma aluna ao abrigo do DL nº 54/2018, esforçou-se e colocou as mãos na cozinha explorou e apresentou uma sopa para a família.

A aluna com a sua persistência e dedicação cozinhou para a família!

Acreditou nela e fez com que a família acredita-se mais nela!