

Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

|  |  |
| --- | --- |
| **Tabela de registos** | |
| **Dia 1** | **PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1** |
| **Registo em peso: 250 gramas de massa de espirais cozida, 1 dente de alho, 250 gramas de delícias do mar, 200 gramas de camarão cozido, 200 gramas de tomate para a salada, ½litro de sumo de laranja natural e uma taça média de gelatina de ananás.** | **(10 gramas de rama de tomate, 5 gramas de casca de alho e 50 gramas de casca de laranja)**  **Peso total - aprox. 65 gramas** |
| **Registo em peso: 30 gramas de restos de camarão e 40 gramas de massa de espirais.** | **(30 gramas de restos de camarão, 40 gramas de massa de espirais) Peso total - aprox. 70 gramas** |
| **Dia 2** | **PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2** |
| **Registo em peso: 300 gramas de bife de peru grelhados, 400 gramas de arroz cozido, 1 dente de alho, 300 gramas de folha de alface e 200 gramas de bananas da Madeira.** | **(5 gramas de cascas de alho e 20 gramas de caule de alface)**  **Peso total - aprox. 25 gramas** |
| **Registo em peso: 50 gramas de arroz cozido e 40 gramas de casca de banana da Madeira** | **(50 gramas de arroz cozido – reaproveitada: refeição para 1 pessoa com ovos mexidos , 40 gramas de casca de banana da Madeira)**  **Peso total - aprox.100 gramas** |
| **Dia 3** | **PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3** |
| **Registo em peso: 1 kilo de grão de bico cozido em frasco de vidro, 360 gramas de 3 latas de atum, 100 gramas de cebola, 50 gramas de salsa crua e 200 gramas de pera.** | **(140 gramas de fraco de vidro com tampa, 120 gramas de 3 latas de atum, 20 gramas de casca de cebola)**  **Peso total - aprox. 280g** |
| **Registo em peso: 40 gramas da casca e caroço da pera.** | **(40 gramas da casca e caroço da pera)**  **Peso total - aprox. 40g** |

Trabalho realizado por:

Maria Irene João Gomes Nº 16 6º1