alimentação saudável e sustentável

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.)	Almoço: Sopa de legumes (300g); Peixe cozido com todos (200g); Fruta – maçã (50g); Jantar: Sopa de legumes (---); Frango assado com batata frita e arroz (250g); Fruta – pêra (50g).
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Do almoço para o jantar sobrou sopa, que à noite foi consumida na totalidade. Sobrou arroz do jantar, que será consumido no almoço do dia 2.
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.)	Almoço: Canja de galinha (100g); costeletas estufadas com arroz (150g); Fruta – banana (40g); Jantar: Canja de galinha (---); Douradinhos com salada russa (300g); Fruta – pêra (50g).
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Do almoço para o jantar sobrou canja, que à noite foi consumida na totalidade. Os pratos principais foram consumidos na totalidade.

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.)	Almoço: Caldo verde (350g); Esparguete à bolonhesa (200g); Fruta – Nêsperas (200g); Jantar: Caldo verde (---); Bacalhau à Brás (150g); Fruta – Laranja (50g).
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Do almoço para o jantar sobrou caldo verde, que à noite foi consumida na totalidade. Os pratos principais foram consumidos na totalidade.

Realizado pelo aluno:

Bruno Francisco (Sala 2)

Centro Sócio-Educativo da APPACDM de Setúbal