



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ALFENA

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.)	Frango: pele Legumes descartados: 200g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Frango: 400g
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.)	Legumes descartados: 100g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Esparguete: 200g Cenoura raspada: 100g
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.)	Legumes descartados: 150g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Alface: 200g Arroz: 50g