



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ALFENA

Tabela de registos	
<b>Dia 1</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1</b>
<b>Registo em peso</b> 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. <b>Registo em peso.</b>	Frango: 400g
<b>Dia 2</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2</b>
<b>Registo em peso</b> 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. <b>Registo em peso.</b>	Esparguete: 200g Cenoura raspada: 100g
<b>Dia 3</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3</b>
<b>Registo em peso</b> 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. <b>Registo em peso.</b>	Alface: 200g Arroz: 50g