



Na minha casa não desperdiçamos alimentos

ESCOLA BÁSICA Nº 1 DE ARGANIL

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.)	Refeição: Arroz de legumes com rissóis. Sobras: Arroz de legumes.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	A refeição não foi consumida na totalidade. Sobraram 300 gramas de arroz de legumes.
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.)	Refeição: Esparguete cozido com frango assado. Sobras: Esparguete e frango.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	A refeição não foi consumida na totalidade. Sobrou 200 gramas de esparguete e 120 gramas de frango.
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.)	Refeição: Salada fria com banana, iogurte e cereais Sobras: Cascas de bananas.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	A refeição não foi consumida na totalidade. Sobraram 220 gramas de cascas de bananas.