

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.) | 320 g (casca de batata, cenoura, cebola, alho, batata doce) para fazer sopa. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | A sopa feita dá para 3 refeições.  |
| 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.) | 90 g (casca de cenoura, alho, cebola) para fazer salteado de legumes com cogumelos.  |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Tudo consumido.  |
| 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.) | Casca de cenoura, courgette, desperdício de bróculo para fazer bola de legumes e queijo. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Sobrou bola para uma próxima refeição/ lanche.  |

Todos os desperdícios alimentares são colocados num balde (para alimentar 2 porcos).



