



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.)	Sopa de espinafres com grão. Desperdícios: 387g (casca de cebola, casca de alho, casca de abóbora, casca de cenoura e talos de espinafre).
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Não foi consumida em totalidade. Registo em peso: 1,150kg
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.)	Sopa de espinafres com grão. Desperdícios: 387g (casca de cebola, casca de alho, casca de abóbora, casca de cenoura e talos de espinafre).
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Foi consumida totalmente. Registo em peso: ----
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.)	Frango com quiabos e arroz. Desperdícios: 45g (casca de cebola e as extremidades dos quiabos)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Foi consumida totalmente. Registo em peso: 120 g (ossos)