



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.)	Almoço: Sopa de Couve, peixe cozido com batatas e cenoura Sobremesa: Fruta Jantar: Sopa, frango assado com arroz e salada de alface Sobremesa: Fruta
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Desperdício: 1530g (cascas de batatas, cascas de cenouras, cascas das frutas, são dadas aos animais) Almoço: 1/2 posta de peixe, batatas (250g) Jantar: arroz (100g)

Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
<p>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.)</p>	<p>Almoço: Sopa de couve, esparguete à bolonhesa e salada de alface Sobremesa: fruta Jantar: Sopa, batata cozida, febra grelhada e brócolos Sobremesa: Fruta</p>
<p>Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.</p>	<p>Desperdício: 100g (Sopa do dia anterior, e cascas das batatas e das frutas são dadas aos animais) Almoço: Esparguete à bolonhesa (450g) Jantar: Batatas cozidas (200g) (utilizado no empadão para o dia seguinte)</p>
Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
<p>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.)</p>	<p>Almoço: Sopa de cenoura, empadão de frango e salada de alface Sobremesa: pudim Jantar: Sopa de cenoura, hamburger grelhados com arroz e salada de tomate</p>

	Sobremesa: Pudim + fruta (A sopa foi confeccionada para duas refeições)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Desperdício: 2300g Almoço: empadão de frango (300g) Jantar: arroz branco (500g)

E agora...**Deixa-nos a tua receita**

Título: Empadão de Frango

Ingredientes: Frango assado, batata cozida, cebola, alho, azeite, louro, sal, leite, noz de moscada

Procedimentos:

- 1 – Desfiar a carne e guardar
- 2- Colocar num tacho azeite, cebola cortadas às rodelas, alho picado e uma folha de louro. Fazer o refogado mexendo para não queimar.
- 3 – Quando a cebola estiver transparente colocar a carne desfiada e mexer
- 4 – Utilizar as sobras das batatas cozidas para fazer o puré. Passar as batatas pelo passe vite até as batatas ficarem esmagadas, adicionar leite, sal e noz de moscada.
- 5 – Num tabuleiro para forno, colocar camada de carne e depois o puré de batata.
- 6 – Levar ao forno a 180º cerca de 20m.

BOM APETITE!

