



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!

