



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
Dia 1	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1
Almoço - Frango com cogumelos, natas e esparguete	0 g
Jantar – Bacalhau com grão, couve-lombarda, cenoura e alho francês	Couve-lombarda – 200 g
Sobras de legumes e grão cozido	Legumes e grão cozido – 900 g
Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
Almoço – Wrap com alface, tofu e delícias do mar, com molho de limão	Delícias do mar – 50 g Casca de limão – 36 g
Jantar – Lasanha bolonhesa com salada de tomate	Cebola – 50 g Casca de cebola – 20 g Tomate – 90 g
Refeição consumida na totalidade	0 g

Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
Almoço – Peixe cozido com ovo, batata cozida com casca e espinafres salteados Jantar – Massa macarrão com bife de peru	0 g
Sobras de espinafres e massa	Espinafres cozinhados – 40 g Massa macarrão cozinhada – 280 g

RECEITA

Título: “Sopa e Massa da Alegria” + Chá de limão + Chá de cebola

Ingredientes Sopa:

- Couve-lombarda;
- Cenoura;
- Alho-francês;
- Grão;
- Azeite;

- Coentros da horta da ESEL;
- Sal q.b.

Ingredientes Massa:

- Massa macarrão;
- Delícias do mar;
- Cebola;
- Tomate;
- Espinafres;
- Queijo mozzarella;
- Erva príncipe da horta de ervas aromáticas da ESEL;
- Azeite e sal q.b.

Ingredientes Chá:

- Água;
- Cascas de limão;
- Cascas de cebola.

Procedimentos Sopa:

1. Numa panela, cozer a couve-lombarda que sobrou;
2. De seguida, acrescentar os legumes e o grão já cozidos que sobraram da refeição e/ou acrescentar legumes e deixar cozer;
3. Triturar tudo com varinha mágica;
4. Saborear!

Procedimentos Massa:

1. Pré-aquecer o forno a 180°C;
2. Refogar cebola e tomate em azeite numa frigideira;
3. Juntar o refogado aos espinafres e às delícias do mar;
4. Juntar os ingredientes à massa e envolvê-la;
5. Polvilhar a massa de queijo mozarela;
6. Levar ao forno durante 30 a 40 min a 180°C;
7. Aromatizar com erva príncipe;
8. Desfrutar!

Procedimentos Chás:

1. Ferver água e colocá-la num bule;
2. Colocar as cascas de limão na água e deixar infundir;
3. Noutro bule, colocar as cascas de cebola e deixar infundir;
4. Acompanhar a refeição com os chás!

Elaborado por: Estudante Marta Marques.

Alimentos:



Produto Final:

