


















Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

ALUNO: **Letícia**

Tabela de registos	
Dia 1	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1
<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>Pequeno almoço: Leite com cereais Desperdício no início: Nenhum.</p> <p>Lanche da manhã: Um pacote de bolachas com um iogurte líquido. Desperdício no início: Nenhum.</p> <p>Almoço: Massa de carne com hortaliça.</p> <p>Desperdício no início: Cascas da cenoura e folhas de hortaliça que não estavam em condições de confeccionar. – 120g</p> <p>Lanche da tarde: Banana com iogurte sólido.</p> <p>Desperdício no início: Casca da banana. – 81g</p>
	
	
	
	

	<p>Jantar:</p> <p>Arroz de tomate com salmão grelhado e grelos.</p> <p>Desperdício no início:</p> <p>Cascas da cebola. – 14g</p>  
<p>Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registro em peso.</p>	<p>Pequeno almoço:</p> <p>Leite com cereais</p> <p>Desperdício no fim:</p> <p>Nenhum.</p> <p>Lanche da manhã:</p> <p>Um pacote de bolachas com um iogurte líquido.</p> <p>Desperdício no fim:</p> <p>Nenhum.</p> <p>Almoço:</p> <p>Massa de carne com hortaliça.</p> <p>Desperdício no fim:</p> <p>As sobras da massa. – 497g</p>   <p>Lanche da tarde:</p> <p>Banana com iogurte sólido.</p> <p>Desperdício no fim:</p> <p>Nenhum.</p>  <p>Jantar:</p> <p>Arroz de tomate com salmão grelhado e grelos.</p> 

	<p>Desperdício no fim: As sobras do arroz e alguns grelos. - 491g</p> 
<p>Dia 2</p>	<p>PESO DO DESPÉRDÍCIO DIA 2</p>
<p>Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)</p>	<p>Pequeno almoço: Leite com cereais</p> <p>Desperdício no início: Nenhum.</p> <p>Lanche da manhã: Um pão com queijo e um iogurte líquido.</p> <p>Desperdício no início: Nenhum.</p> <p>Almoço: Espetadas de peru com batatas assadas.</p> <p>Desperdício no início: Cascas de batatas. – 507g</p> <p>Lanche da tarde: Maçã com iogurte sólido.</p> <p>Desperdício no início: Cascas da maçã. - 25g</p> <p>Jantar: Maça branca e costeletas assadas com salada de alface e cenoura.</p>     

	<p>Desperdício no início: Cascas de cenoura e restos de alface que não estão em condições de serem consumidos. - 96g</p> 
<p>Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.</p>	<p>Pequeno almoço: Leite com cereais</p> <p>Desperdício no fim: Nenhum.</p> <p>Lanche da manhã: Um pão com queijo e um iogurte líquido.</p> <p>Desperdício no fim: Nenhum.</p> <p>Almoço: Espetadas de peru com batatas assadas.</p>  <p>Desperdício no fim: Nenhum.</p> <p>Lanche da tarde: Maçã com iogurte sólido.</p>  <p>Desperdício no fim: Nenhum.</p> <p>Jantar: Maça branca e costeletas assadas com salada de alface e cenoura.</p>  <p>Desperdício no fim: Resto da maça. – 163g</p> 

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.)

PESO DO DESPÉRDÍCIO DIA 3

Pequeno almoço:

Leite com cereais

Desperdício no início:

Nenhum.

Lanche da manhã:

Um pão com fiambre e um iogurte líquido.

Desperdício no início:

Nenhum.

Almoço:

Filetes com batatas refugadas e ervilhas de quebrar.



Desperdício no início:

Cascas de batatas e da cebola. – **395g**



Lanche da tarde:

Laranja com iogurte sólido.



Desperdício no início:

Casca da laranja. – **46g**



Jantar:

Arroz solto de repolho com carapaus pequenos fritos e salada de alface.



	<p>Desperdício no início:</p> <p>Restos de alface e repolho que não são de consumir e cascas de cebola. – 219g</p> 
<p>Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.</p>	<p>Pequeno almoço:</p> <p>Leite com cereais</p> <p>Desperdício no fim:</p> <p>Nenhum.</p> <p>Lanche da manhã:</p> <p>Um pão com fiambre e um iogurte líquido.</p> <p>Desperdício no fim:</p> <p>Nenhum.</p> <p>Almoço:</p> <p>Filetes com batatas refugadas e ervilhas de quebrar.</p>  <p>Desperdício no fim:</p> <p>Nenhum.</p> <p>Lanche da tarde:</p> <p>Laranja com iogurte sólido.</p>  <p>Desperdício no fim:</p> <p>Nenhum.</p> <p>Jantar:</p> <p>Arroz solto de repolho com carapaus pequenos fritos e salada de alface.</p> 

Desperdício no fim:

Resto do arroz. – **328g**

