

**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.) | **REFEIÇÃO 1:** Puré com bife e espinafres + morangos  **REFEIÇÃO 2:** Sopa + Batatas Cozidas com dourada assada e salada + melancia  **DESPERDÍCIOS:**  100g de casca de batata  60g de casca de cebola  85 g de cascas de cenoura  50g de casca de nabo  50g de alface  120g de casca de melancia |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | **Sobrou:**  200g de batatas cozidas  (todos os alimentos foram para os animais dos meus avós, exceto as batatas que foram para a sopa do dia seguinte). |
| **Dia 2** | **PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2** |
|  | **REFEIÇÃO 3:** Esparguete à bolonhesa + laranja  **REFEIÇÃO 4:** Sopa + Grão de bico com bacalhau + gelatina  **DESPERDÍCIOS:**  110g de casca de laranja  80g de cascas de cebola  85 g de cascas de cenoura  150g de cascas de batatas  20g de cascas ovo |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | **Sobrou:**  250g de esparguete  200g de sopa  350g de grão bico  400g de bacalhau  (todos os alimentos foram para os animais dos meus avós, exceto o grão de bico e o bacalhau que foram guardados para o dia seguinte). |
| **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.) | **REFEIÇÃO 4:** Rancho com carne estufada + maçã.  **REFEIÇÃO 5:** Sopa + Bolinhos de bacalhau com arroz de ervilha e salada + banana.  **DESPERDÍCIOS:**  150g de casca de maçã  150g de casca de batata  50 g de cascas de cenoura  50g de casca de cebola  50g de alface  120g de cascas de banana |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | **Sobrou:**  170g de massa  250g de sopa  150g de arroz  (todos os alimentos foram para os animais dos meus avós, exceto as cascas de fruta e cenoura que foram guardadas para o bolo). |