



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

| Tabela de registos | |
|---|---|
| Dia 1- Sopa de legumes com espinafres | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1 |
| 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.) | Raiz e caule de cenoura e curgete, partes a ficarem estragadas da batata doce, 32g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso. | O que sobra de comida consome-se no dia seguinte |
| Dia 2- Bifinhos de Perú com cogumelos e esparguete | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2 |
| 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.) | Não há |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso. | O que sobra de comida consome-se no dia seguinte |
| Dia 3- Arroz com cocktail de marisco | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3 |
| 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.) | Rama e caule de tomate 17g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso. | Conchas e cascas (101g) O que sobra de comida consome-se no dia seguinte |