



Na Cantina da Minha Escola



- ➔ *Sensibilizamos para a prática de uma Alimentação Saudável e Sustentável.*
- ➔ *Promovemos as dietas sustentáveis, porque protegem e respeitam a biodiversidade e o ecossistema.*
- ➔ *Recomendamos a diminuição do consumo de carne, a fim de reduzir o impacto ambiental da produção pecuária.*



A Brigada da Cantina aconselha a todos uma alimentação mais saudável e sustentável, por isso recomenda:

- 1- *Dar preferência aos alimentos frescos e locais, respeitando a sua sazonalidade.*
- 2- *Reduzir o consumo de carne, em particular carne vermelha.*
- 3- *Seguir os princípios da Dieta Alimentar Mediterrânica.*
- 4- *Cumprir a política dos 3Rs: reduzir, reutilizar e reciclar.*
- 5- *Promover uma alimentação saudável e variada.*

