

**Proposta de Plano de Ação**

**S***emana de Alimentação Saudável e Sustentável*

**Data:** 21 de outubro a 25 de outubro

Durante uma semana o bar da escola oferecer alternativas mais saudáveis (deixar de estar visíveis os produtos menos saudáveis (como por exemplo leite com chocolate, sumos, chocolates, bolachas, bolos).

* Sanduiches:
  + 4 Qualidades de Pão – mistura, centeio, alfarroba e sementes (2€/kg) –
  + Fiambre de aves (7€/kg)
  + Queijo fresco para barrar (1€/pacote);
  + Alface –
  + Tomate -
* Bolos caseiros à fatia
* Taças de iogurte natural com cereais e fruta:
  + Granola vendida avulso (1,80€, 500gr, Aldi);
  + Iogurte natural (0,50€, 500gr, Aldi);
* Maior variedade de fruta – época e preferencialmente local (maça; laranja; cenouras; beterraba)
* Sumos naturais (fruta do dia + água):
  + segunda-feira: beterraba + maçã + cenoura
  + terça-feira: maçã + laranja + cenoura
  + quarta-feira: maçã + laranja
  + quinta-feira: beterraba + laranja + cenoura
  + sexta-feira: pera

**Nota:** fruta do refeitório + alguma comprada