

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.) | **Sopa** (abóbora, cenoura, cebola, espinafres e alho francês) -250 gramas  |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | **Consumo total**  |
| Dia 2 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2 |
| **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.) | **Jardineira + arroz branco** (cebola, tomate, batata e cenoura) – 250 gramas |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | **Sobrou -** 900 gramas de arroz branco |
| 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.) | Cebola, alho e limão - 250 gramasRestos de peixe - 200 gramas  |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Espinhas do peixe - 100 gramas |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

**Título**: Arroz de feijão + peixe frito/ Sopa peixe

**Ingredientes**: **Para sobras de arroz branco** - Cebola, alho, feijão, polpa tomate e óleo vegetal, caldo a gosto e cominhos.

 **Para sobras pós Refeição** - cebola, alho, restos de peixe e massinha.

**Procedimentos**: **Para sobras de arroz branco** - Refogar cebola e alho picadas, com óleo e juntar

 massa de tomate, acrescentar pouca água, porque o arroz já está cozido, caldo e

 cominhos e, por fim, arroz branco e feijão já cozidos.

 **Para sobras pós refeição -** Refogar cebola, alho e azeite, acrescentar água e restos de

 peixe frito, aos pedaços, e massinhas.

**Imagens da receita concluída:**

**Trabalho elaborado por: Plínio Azevedo**

**Ano/Turma: Jardim de Infância – Sala B**

**Escola: EB Alexandre Castanheira**