Escola Básica 123/PE Bartolomeu Perestrelo

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.)	Cascas dos legumes para sopa e da fruta - Total – 458g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	720g Tudo consumido
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.)	Restos de vegetais descartados e cascas de fruta - 205g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Total da refeição: 810g Sobras da refeição: 150g
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.)	Restos de vegetais e cascas de fruta - 207g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Tudo consumido - 650g

Trabalho realizado por Pedro Faria e Pedro Caires, 8º 1

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: **REDON ou Massa Baralhada**

Ingredientes:

2 bifes de frango (Sobras do dia anterior)

2 ovos cozidos (sobras do dia anterior)

50g de ervilhas

100g de milho doce

4 fatias de bacon

150g de *penne*

Procedimentos:

1. Cozer a massa 7 minutos em água com sal e alho.
2. Quando esta estiver cozida, escorrer a água, juntar o frango e os dois ovos, cortados em cubos.
3. Por fim, juntar os legumes. Deitar um fio de azeite e saltear mesmo na panela.

Imagens da confeção e da receita concluída.

1

2

3

E cá está um REDON*, ou Massa baralhada (como chamamos cá em casa), bem saboroso e que muitas vezes é repetido para aproveitamento das sobras.

Aproveitamento dos restos de alimentos desperdiçados:

1. Compostagem.
2. Criação de aves caseiras, como galinhas.
3. Cascas dos ovos - poderão ser colocadas na terra de algumas plantas como morangueiros, pois enriquece o solo em minerais.