

Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

|  |  |
| --- | --- |
| Tabela de registos | |
| Dia 1 – Sopa para 8 pessoas | 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.) | 725g de cascas da abóbora; 153g de cascas de cenouras;90g de cascas de cebolas. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Foi totalmente consumida e todas as cascas foram colocadas no compostor. |
| Dia 2 – Quiche de acelgas-4 pessoas | 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.) | 380 g de talos de acelgas; 37g cascas de cenouras;14gcasca de cebola |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Foi consumido na totalidade. As cascas de cenoura e cebola foram colocadas no compostor e os talos de acelgas foram guardados para confecionar na refeição do dia seguinte. |
| Dia 3 – Arroz de talos com omelete de queijo | 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.) | 156g de cascas de ovos; 12 g casca cebola |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Sobrou 23g de omelete que o cão comeu. As cascas de ovos foram trituradas e colocadas no compostor, juntamente com as cascas de cebola. |