

**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.) | **REFEIÇÃO 1:** Puré com bife e espinafres + morangos**REFEIÇÃO 2:** Sopa + Batatas Cozidas com dourada assada e salada + melancia**DESPERDÍCIOS:**100g de casca de batata60g de casca de cebola85 g de cascas de cenoura50g de casca de nabo50g de alface120g de casca de melancia |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | **Sobrou:**200g de batatas cozidas (todos os alimentos foram para os animais dos meus avós, exceto as batatas que foram para a sopa do dia seguinte). |
| **Dia 2** | **PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2** |
|  | **REFEIÇÃO 3:** Esparguete à bolonhesa + laranja**REFEIÇÃO 4:** Sopa + Grão de bico com bacalhau + gelatina**DESPERDÍCIOS:**110g de casca de laranja80g de cascas de cebola85 g de cascas de cenoura150g de cascas de batatas20g de cascas ovo |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | **Sobrou:**250g de esparguete200g de sopa350g de grão bico400g de bacalhau(todos os alimentos foram para os animais dos meus avós, exceto o grão de bico e o bacalhau que foram guardados para o dia seguinte). |
| **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.) | **REFEIÇÃO 4:** Rancho com carne estufada + maçã.**REFEIÇÃO 5:** Sopa + Bolinhos de bacalhau com arroz de ervilha e salada + banana.**DESPERDÍCIOS:**150g de casca de maçã150g de casca de batata50 g de cascas de cenoura50g de casca de cebola50g de alface120g de cascas de banana |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | **Sobrou:**170g de massa250g de sopa150g de arroz(todos os alimentos foram para os animais dos meus avós, exceto as cascas de fruta e cenoura que foram guardadas para o bolo). |