Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

**Desperdício 1**

**Tabela 1**: Tabela de Registos.

|  |
| --- |
| **Tabela de registos** |
| **Dia 1- Arroz de cenoura com febras e alho francês e cenoura** | **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.) | Casca de cenoura: 149 g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Alho francês: 50 g |
| **Dia 2 - Batatas cozidas com cenoura, couve e carne de porco** | **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.) | Casca batata: 352 gCasca cenoura:137 gCaule das couves: 215 g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Batata: 53 gCarne de porco: 31g |
| **Dia 3 - Arroz de cenoura com peito de Peru** | **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.) | Casca cenoura: 117 g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Peito de Peru: 152g |

**Desperdício 2**

|  |
| --- |
|  Tabela de registos  |
| **Dia 1– Frango Churrasco com Salada** | **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.) | 2g de casca de cebola |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 288g de frango churrasco  |
| Dia 2 – Peixe Cozido Com Batatas e Brócolos | 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.) | 90g de casca de batata |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 352g de batata175g de brócolos  |
| Dia 3 – Feijão Frade Com Atum e Ovos | 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.) | ----- |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | ---- |