

Semana de 26 de fevereiro a 1 de março

1 de março – sexta-feira

Sopa	Nabiça
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá
Vegetariana	Salada de batata, legumes e ovo
Salada	Cenoura, tomate e alface
Sobremesa	Fruta da época
	Pão
	Água

Semana de 4 de março a 8 de março

4 de março - segunda-feira

Sopa	Grelas
Prato	Nuggets de frango com arroz de tomate
Vegetariana	Hambúrgueres vegetarianos com arroz de tomate
Salada	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época
Pão	
Água	

5 de março – terça-feira

Sopa	Caldo-verde
Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata, grão-de-bico, cenoura, couve, cebola e ovo ralado)
Vegetariana	Salada de batata com grão-de-bico, cenoura, couve, cebola e ovo ralado (opcional)
Salada	Incorporado no prato
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época
Pão	
Água	

6 de março – quarta-feira

Sopa	Nabo e cenoura
Prato	Esparguete à bolonhesa
Vegetariana	Bolonhesa de soja
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época
Pão	
Água	

7 de março – quinta-feira

Sopa	Camponesa (couve e feijão)
Prato	Filete de red-fish com arroz de cenoura
Vegetariana	Seitan com arroz de cenoura
Salada	Alface, cebola e tomate
Sobremesa	Fruta da época
Pão	
Água	

8 de março – sexta-feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Febras de porco estufadas com puré de batata
Vegetariana	Empadão de lentilhas
Salada	Alface, beterraba e pepino
Sobremesa	Fruta da época
Pão	
Água	

Semana de 11 de março a 15 de março

11 de março – segunda-feira

Sopa	Juliana
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e massa espiral
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com massa espiral
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época
Pão	
Água	

12 de março - terça-feira

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Arroz de cavala colorido (cenoura, milho e ervilha)
Vegetariana	Arroz de seitan colorido (cenoura, milho e ervilha)
Salada	Incorporado no prato
Sobremesa	Fruta da época
Pão	
Água	

13 de março – quarta-feira

Sopa	Couve-flor
Prato	Jardineira de carnes (porco, frango, batata, cenoura e feijão-verde)
Vegetariana	Jardineira de cogumelos (batata, cenoura e feijão-verde)
Salada	Incorporado no prato
Sobremesa	Fruta da época
Pão	
Água	

14 de março – quinta-feira

Sopa	Grão de bico com couve
Prato	Filete de pescada aromatizada com ervas e limão e arroz de tomate
Vegetariana	Crepes vegetarianos com arroz de tomate
Salada	Alface, cenoura e cebola
Sobremesa	Fruta da época
Pão	
Água	

15 de março – sexta-feira

Sopa	Abóbora e espinafres
Prato	Massinha de aves (frango e peru)
Vegetariana	Massinha de soja
Salada	Couve-roxa, beterraba e milho
Sobremesa	Fruta da época
Pão	
Água	

Semana de 18 de março a 22 de março

18 de março - segunda-feira

Sopa	Brócolos
Prato	Almôndegas de aves com esparguete
Vegetariana	Rissóis de tofu com esparguete
Salada	Alface, pepino e couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época
Pão	
Água	

19 de março – terça-feira

Sopa	Nabiça com feijão-frade
Prato	Empadão de atum (arroz)
Vegetariana	Empadão de lentilhas (arroz)
Salada	Beterraba, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época
Pão	
Água	

20 de março – quarta-feira – Início da Primavera

Sopa	Couve lombardo
Prato	Massa primavera (cubos de porco estufados com massa cotovelinhos e macedónia)
Vegetariana	Massa primavera (cubos de soja estufados com massa cotovelinhos e macedónia)
Salada	Incorporado no prato
Sobremesa	Fruta da época
Pão	
Água	

21 de março – quinta-feira

Sopa	Abóbora e massinha
Prato	Salada do mar (peixe, delícias do mar, batata, pimento, ervilha e cenoura)
Vegetariana	Salada da horta batata, pimento, ervilha, cenoura e cogumelos)
Salada	Incorporado no prato
Sobremesa	Fruta da época
Pão	
Água	

22 de março – sexta-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato	Frango assado com arroz branco e batata pala-pala
Vegetariana	com arroz branco e batata pala-pala
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Gelado / Fruta da época
Pão	
Água	



Em Portugal, todos os anos são desperdiçados:

180 kg de comida



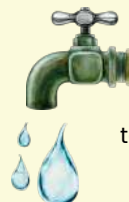
POR PESSOA

o que equivale a um impacto económico negativo de:

€ **3.3 milhões de euros**



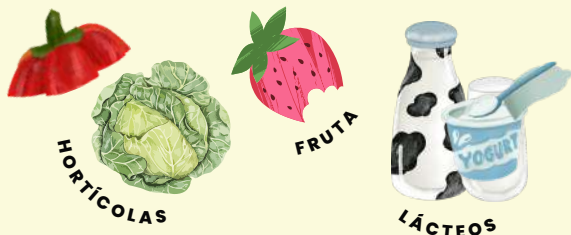
deitar fora uma banana



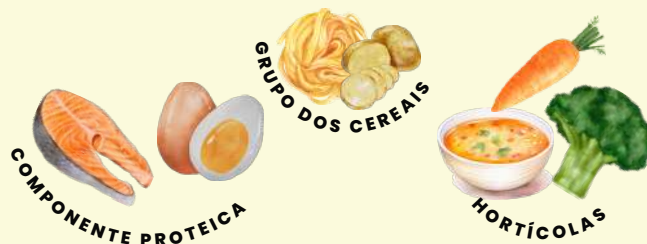
torneira aberta durante 10 minutos

O QUE SE DESPERDIÇA + ?

em casa



na escola



BOAS PRÁTICAS

em casa

- 1 - Planear as ementas e fazer uma lista de compras, de forma a adquirir apenas os alimentos necessários.
- 2 - Armazenar corretamente, para evitar o apodrecimento ou a perda de validade dos mesmos.

na escola

- 1 - Evitar lanches próximos ao almoço de forma a não interferir com o apetite.
- 2 - Dar uma nova oportunidade aos alimentos e provar várias vezes e confeccionado de diferentes formas até decidir que não gosta.
- 3 - Iniciar a refeição com a sopa, uma fonte de hidratação e nutrientes.
- 4 - Não retirar a fruta para o tabuleiro quando sabe que não vai comer, pois se a mesma for devolvida terá que ser desperdiçada.