

“YOU ARE WHAT YOU EAT” – 6º ANO



YOU ARE WHAT YOU EAT

As refeições desta semana foram sugeridas pelas 4 turmas do 6º ano, no âmbito do projeto de ciências naturais e inglês “YOU ARE WHAT YOU EAT”.

As refeições sugeridas por cada turma têm por base os princípios enunciados na roda dos alimentos e a noção de que uma alimentação saudável tem de ser VARIADA, COMPLETA e EQUILIBRADA.

**17 de março (2ª feira) – Refeição proposta pelo 6.º D**

- Sopa de alho francês
- Perna de peru no forno com puré de batata e legumes salteados
- Tangerina

**18 de março (3ª feira) – Refeição proposta pelo 6.º B**

- Creme de legumes
- Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
- Crumble de maçã

**19 de março (4ª feira) – Refeição proposta pelas Professoras de Ciências**

- Caldo Verde
- Lasanha vegetariana e salada variada
- Gelatina

**20 de março (5ª feira) – Refeição proposta pelo 6.º C**

- Sopa de espinafres
- Almôndegas com fusilli, molho de tomate e queijo ralado e salada de alface e tomate
- Laranja

**21 de março (6ª feira) – Refeição proposta pelo 6.º A**

- Creme de cenoura
- Chau-min de gambas e legumes ´salada de alface e tomate
- Salada de Fruta