

Dia Mundial da Alimentação


De novo chegados ao dia 16 de outubro, não podíamos deixar de comemorar mais um *Dia Mundial da Alimentação!*

Tendo sempre presente o intuito de prevenir erros alimentares e apelar à aquisição de hábitos de uma nutrição saudável, foram desenvolvidas atividades de sensibilização, com foco nos alunos, no seu bem-estar e no seu desenvolvimento integral.

Durante os principais intervalos da manhã, disponibilizou-se fruta diversa aos alunos e restantes elementos da comunidade educativa, gratuitamente, dinamizando o *Programa 5 Frutas/Legumes ao Dia*.

O almoço no refeitório da escola teve um Menu bem adaptado à alimentação e gosto dos adolescentes/ jovens.





MENU

Sopa de Feijão
1 tigela ≈ 209 cal
Hid. de carbono - 34,5g
Gorduras - 2,5 g
Proteínas - 11,3g

Lasanha
Dose ≈ 378 cal
Hid. de carbono - 39,9g
Gorduras - 13,9 g
Proteínas - 23,1 g

Salada mista + Pão
Dose (70g) ≈ 16 cal Fatia pão ≈ 65 cal
Hid. de carbono - 3,6g Hid. de carbono - 8g
Gorduras - 0,2 g Gorduras - 2 g
Proteínas - 1,4 g Proteínas - 5 g

Sobremesa
Fruta da Época:
Maçã ≈ 85 cal Banana ≈ 105 cal
Hid. de carbono - 19,9g Hid. de carbono - 27 g
Gorduras - 0,5 g Gorduras - 0,4 g
Proteínas - 0,2 g Proteínas - 1,3 g

16 Outubro 2019
Dia Mundial da Alimentação
Faz opções saudáveis, pois: "Somos o que comemos!"

Equipa PES