

“YOU ARE WHAT YOU EAT” – 6º ANO



As refeições desta semana foram sugeridas pelas 4 turmas do 6º ano, no âmbito do projeto de Ciências Naturais e de 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.

16 de março (2ª feira) – Refeição proposta pelo 6.º C

- Sopa de espinafres
- Arroz de pato com salada mista
- Tangerina

17 de março (3ª feira) – Refeição proposta pelo 6.º A

- Sopa de agrião
- Salmão grelhado com arroz branco e legumes salteados
- Salada de fruta (maçã, pêra, banana, laranja e Kiwi)

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

- Caldo Verde
- Lasanha vegetariana com salada variada
- Gelatina

19 de março (5ª feira) – Refeição proposta pelo 6.º D

- Sopa de legumes (cenoura, courgette e alho francês)
- Strogonoff de frango com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
- Maçã

20 de março (6ª feira) – Refeição proposta pelo 6.º B

- Creme de cenoura
- Massa de atum com salada de alface, tomate e cenoura
- Strudel de maçã