

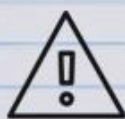
COMO PLANEAR REFEIÇÕES DURANTE O PERÍODO DE QUARENTENA?

stay home, stay safe



ANTES DE IR ÀS COMPRAS...

- fazer uma lista de compras antes de ir ao supermercado
- escolher um dia da semana para planear as refeições
- escolher receitas práticas e saborosas



COMPRAR APENAS O
NECESSÁRIO



ANTES DE IR ÀS COMPRAS...

- fazer uma lista de compras antes de ir ao supermercado
- planejar as refeições
- escolher receitas práticas e saborosas



COMPRAR APENAS O
NECESSÁRIO

ALIMENTOS ESSENCIAIS



água



atum ou
outras
conservas



ovos



leguminosas
secas



cereais e
derivados



oleaginosas

DEPOIS DE COMPRAR...



Utilizar primeiro os alimentos
mais perecíveis

REAPROVEITAR AS
SOBRAS

**CONSERVAR
ADEQUADAMENTE OS
ALIMENTOS**

Utilizar
ossos, talos,
caules, folhas
dos alimentos
pode
tornar os
seus pratos
mais
saborosos