



Da Estação ao Prato: Menu Local e Sazonal

OBJETIVO

Compreender a importância da **sazonalidade** e da **produção local** na alimentação, reconhecendo os seus benefícios para a **sustentabilidade**, a **saúde** e o apoio à **economia local**.

A TUA MISSÃO

Faz uma **pesquisa** sobre as **frutas e hortícolas da tua região** ao longo das **quatro estações do ano**.

Depois, cria um **menu sazonal e local**, usando apenas alimentos da tua região e da respetiva estação.

Passo 1 — Pesquisa sazonal

Identifica alguns exemplos de frutas e hortícolas da tua região em cada estação.

Estação	Frutas e hortícolas da região
Primavera	
Verão	
Outono	

Passo 2 — Cria o teu menu

Constrói um menu simples com base na sazonalidade, por exemplo:

- **Outono:** sopa de couve + maçã assada
- **Verão:** salada de tomate e pêsego



O MEU MENU SAZONAL E LOCAL:

Passo 3 — Apresenta e explica

Apresenta o teu menu à turma e explica:

1. De que forma é mais sustentável

2. Como promove uma alimentação saudável

3. De que modo apoia a produção local

REFLEXÃO FINAL

Responde individualmente:

Se tivesses de escolher apenas alimentos da tua região durante um mês, o que mudaria na tua alimentação?

DICA FOODWISELAB

Alimentos **da época e de produção local** tendem a precisar de menos transportes e conservação, mantêm melhor o sabor e ajudam a valorizar o território.