



Ementa da Época: 3 Dias a Cuidar do Solo

OBJETIVO

Compreender a importância de escolher **alimentos da época** e **leguminosas** como parte de uma alimentação sustentável, reconhecendo o impacto positivo destas escolhas na saúde do solo e do planeta.

A TUA MISSÃO

Cria uma **ementa de 3 dias** (3 refeições principais por dia) usando **apenas alimentos da época**.

Em cada dia, deves incluir **pelo menos uma leguminosa** (ex.: feijão, grão-de-bico, lentilhas, ervilhas, favas).

Passo 1 — Planeia a tua ementa

Dia	Almoço	Jantar	Leguminosa incluída
Dia 1			
Dia 2			
Dia 3			

(Podes acrescentar pequeno-almoço e lanches, se quiseres.)

Passo 2 — Confere as tuas escolhas

Antes de passares à reflexão, confirma:

- Todos os alimentos são **da época**
- Incluíste **uma leguminosa em cada dia**
- Usaste variedade de alimentos ao longo dos 3 dias

REFLEXÃO FINAL

Responde com as tuas palavras:

Como é que estas escolhas ajudam a proteger o solo?

Pistas para te ajudar:



- Menor necessidade de fertilizantes e pesticidas
- Melhoria da fertilidade do solo
- Menor impacto ambiental
- Promoção da biodiversidade agrícola

Resposta:

Desafio extra (opcional)

Assinala na tua ementa:

- quais os alimentos que **podiam ser produzidos localmente**;
- e quais os que **substituem produtos mais processados**.