



Duas Refeições do Mar, Uma Só Base

OBJETIVO

Promover o **planeamento alimentar**, o **aproveitamento de bases** e o consumo de **alimentos do mar**, reduzindo o desperdício e poupando tempo na cozinha.

A TUA MISSÃO

Prepara **uma base única** e usa-a em **duas refeições diferentes** ao longo da semana.

1. **Coze arroz integral** suficiente para dois dias.
2. **Dia 1** — Arroz de **mexilhão** com legumes.
3. **Dia 2** — **Salada fria de arroz** com feijão-frade, pimentos, pepino e **sardinha em conserva**.

Passo 1 — Planeia as refeições

Dia	Refeição	Como vais usar o arroz integral
Dia 1	Arroz de mexilhão	
Dia 2	Salada fria de arroz	

Passo 2 — Plano da Semana

Anota quando vais **cozinhar a base** e quando a vais **reutilizar**, para poupar tempo e evitar desperdício.

Dia da semana	O que vais cozinhar
	Cozer arroz integral (base)
	Refeição do Dia 1
	Refeição do Dia 2



Dica mediterrânica

Usar **peixe e marisco**, **leguminosas**, **hortícolas** e **cereais integrais** na mesma semana ajuda a criar refeições equilibradas, nutritivas e sustentáveis.

Reflexão final

Responde às seguintes questões:

1. De que forma cozinhar o arroz apenas uma vez te ajuda a **ganhar tempo**?

2. Como é que esta estratégia contribui para **reduzir o desperdício alimentar**?

3. Que outras **bases** (ex.: massa integral, batata, leguminosas) poderias usar em refeições do mar?
