

**SEMANA DA ALIMENTAÇÃO****A HISTÓRIA** - *A Sopa Queima, Pablo Albo e André Letria (ilustrador)***À DESCOBERTA DAS PALAVRAS CERTAS NA TÁBUA DE LETRAS**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
1	M	E	I	J	O	A	N	J	S	I	C	N	X	O	J	X	N	P	J	E	A
2	I	C	E	A	R	E	P	I	U	C	C	L	G	R	I	D	M	A	N	N	A
3	J	E	I	I	D	J	E	E	S	S	E	E	F	D	E	O	N	M	N	O	T
4	N	N	J	U	E	A	R	A	N	J	N	I	I	E	A	A	P	Ã	O	E	I
5	I	O	U	A	Ç	V	N	M	X	P	O	T	O	G	U	M	E	V	C	N	V
6	M	U	L	E	G	U	M	E	S	A	D	E	C	J	L	M	I	E	T	P	O
7	Q	O	A	A	U	I	I	G	U	M	N	J	S	I	C	N	X	I	I	N	O
8	G	A	N	E	S	E	M	U	A	C	A	A	C	A	R	N	E	M	C	N	X
9	R	N	E	G	N	J	S	I	F	A	D	E	E	I	D	M	E	Q	J	O	A
10	V	N	J	U	G	U	M	M	R	B	F	U	N	J	O	I	E	B	J	F	A
11	M	U	A	M	T	I	G	Q	U	E	I	J	O	U	A	O	A	S	Q	A	T
12	I	O	U	E	Ç	V	N	B	T	B	V	A	U	I	F	V	A	O	M	E	U
13	E	M	U	S	C	Á	G	U	A	F	F	U	R	M	R	N	B	P	B	U	S
14	A	A	C	A	R	N	N	J	S	I	F	L	A	R	A	N	J	A	A	J	N

**HORIZONTAL**

- Na horta ou no supermercado, são tão frescos e coloridos. Utilizam-se na sopa triturados ou a boiar.
- Sou um alimento que te dá energia, sou rico em hidratos de carbono e sou muito consumido no pequeno-almoço e nos lanches.
- Posso ser branca ou vermelha e sou muito rica em proteínas.
- Sou derivado do leite e fico bem no pão.
- Sou um líquido essencial à vida, rico em sais minerais, devem-me consumir . bebendo entre 6 a 8 copos por dia.
- Tenho uma casca grossa, sou muito sumarenta e rica em vitamina C.

**VERTICAL**

- É o contrário de sedentário e á algo que deves ser se saudável queres crescer.
- Para além de ser muito colorida, sou a sobremesa mais saudável que podes escolher.
- Numa refeição sou a primeira que deves comer, porque sou rica em vitaminas, fibras e faço-te crescer.
- Sou um alimento rico em cálcio e proteínas, importante no crescimento e desenvolvimento dos teus ossos e dentes.
- Pertenço ao grupo dos hortícolas e faço bem aos olhos.
- Vivo na água e sou a alternativa mais saudável à carne.



## RODA DOS ALIMENTOS:

### VERDADEIRO OU FALSO

1. Comer alimentos diferentes dentro de cada grupo não é saudável\_\_\_\_\_
2. Os refrigerantes substituem totalmente a água\_\_\_\_\_
3. Para ter uma alimentação completa, deve-se comer diariamente alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos, respeitando a proporção de tamanho de cada grupo\_\_\_\_\_
4. A Roda dos Alimentos é um círculo que se divide em grupos de diferentes tamanhos e que reúnem alimentos com propriedades nutricionais semelhantes\_\_\_\_\_
5. O grupo de alimentos que se deve ingerir em maior quantidade é o da carne, peixe e ovos\_\_\_\_\_
6. A roda dos alimentos é composta por seis grupos de alimentos\_\_\_\_\_
7. A Roda dos Alimentos ensina que se deve comer mais alimentos dos grupos de menor tamanho e menos alimentos dos grupos de maior tamanho\_\_\_\_\_

## A RECEITA

### Creme de Cenoura e Curgete

#### Ingredientes

#### Quantidades

Água	q.b.
Cenouras médias cortadas em rodela finas	3
Curgete grande cortada em rodela finas	1
Alho francês cortado em rodela finas	1
Cebola pequena cortada em palitos	1
Fio de azeite	
Sal	q.b.



### Mãos à obra!

Numa panela coloque a água e um fio de azeite, tempere com sal.

Adicione todos os legumes descascados (cenouras, curgete, alho francês e cebola).

Deixe cozer muito bem cerca de 45 minutos. (Retifique os temperos durante a fervura)

Após os 45 minutos, triture tudo muito bem com a varinha mágica. Está pronto a servir.

Bom apetite!