

Dia Mundial da Alimentação

16 DE OUTUBRO 2025
Alimentação Mediterrânica



O consumo de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais, promove a saúde, a sustentabilidade e o respeito pelos ciclos naturais.

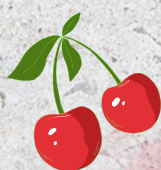
A roda dos alimentos apresenta os diversos princípios da Dieta Mediterrânica, incluindo o tamanho das porções a consumir

Benefícios para a saúde:

- Riqueza Nutricional
- Prevenção de Doenças
- Diminuição da ingestão de substâncias prejudiciais



Os principais alimentos de cada estação



Primavera

Cerejas
Figos
Nêspersas
Morangos
Mirtilos
Raia
Tâmboril



Outono

Diospiro
Romã
Tangerina
Abóbora
Couve
Dourada
Robalo



Inverno

Banana
Limão
Cenoura
Corvina



Verão

Melância
Melão
Pêssegos
Carapau
Sardinha



Madalena
M^a Leonor
Rita R.
Vasco
9^oD