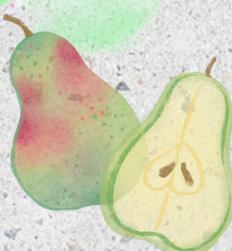


Dia Mundial da Alimentação

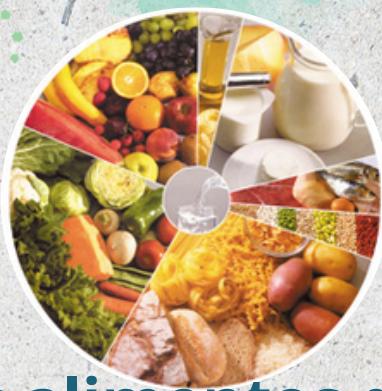
16 DE OUTUBRO 2025
Alimentação Mediterrâника



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 Mediterrâника, 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
Nêsperas
Morangos
Mirtilos
Raia
Tâmboril



Outono

Diospiro
Romã
Tangerina
Abóbora
Couve
Dourada
Robalo



Inverno

Banana
Limão
Cenoura
Corvina



Verão

Melância
Melão
Pêssegos
Carapau
Sardinha



Madalena
Mª Leonor
Rita R.
Vasco
9ºD