

# SEMANA PROMOCIONAL



REDE DE BUFETES ESCOLARES SAUDÁVEIS		NOME DO CLUBE: _____ _____
Ano lectivo ____/____	____.º CICLO	
____.º ANO	____.º Período	
NOME DO ALUNO: _____		
ACTIVIDADE		

9 A 13 DE  
NOVEMBRO  
2009

## FRUTOS SECOS E CASTANHAS

Completa as frases, incluindo a(s) palavra(s) correcta(s) apresentada(s) em baixo.

1. Os \_\_\_\_\_ dividem-se em duas categorias: frutos secos propriamente ditos - consumidos no estado fresco (nozes, amêndoas, avelãs, pinhões, etc...) e frutos desidratados (passas, ameixas, alperces, etc...)

2. As \_\_\_\_\_ são os frutos secos que contêm mais sais minerais (cobre e zinco).



3. Os frutos secos são alimentos muito ricos em vitaminas, minerais e \_\_\_\_\_ (benéficas para a função intestinal).

4. A castanha é uma importante fonte de \_\_\_\_\_ essencial para estudar, brincar e muitas funções no organismo.



**ENERGIA**

**FIBRAS**

**NOZES**

**FRUTOS SECOS**

**PROVA ESTES ALIMENTOS SAUDÁVEIS E SUPER NUTRITIVOS!!**



Sandra Mista



João Batista