

Qual a coisa, qual é ela,
tem três capas de inverno:
a primeira mete medo,
a segunda é lustrosa,
a terceira é amargosa?

R: Castanha.



17 a 21 de Novembro de 2008

FRUTOS SECOS:

- ⇒ **Sementes comestíveis** (amendoim, amêndoa, avelã, noz, pinhão, pevides, entre outros);
- ⇒ **Frutos passas** (passas de uva, tâmaras, ameixas, bananas, figos, entre outros).

Apesar de não se encontrarem na Roda dos Alimentos, podem e devem ser incluídos na nossa alimentação! Porquê?!

- ↪ São alimentos **riquíssimos em vitaminas, minerais e fibras**;
- ↪ O facto de serem tão **ricos em fibras**, torna-os excelentes medicamentos naturais no **combate à obstipação**, doença tão frequente nas sociedades modernas!

Apreciem os frutos secos com iogurte ou leite frio e porque não experimentar numa taça com algumas das vossas frutas frescas favoritas?

CASTANHA:

- ⇒ rica em **hidratos de carbono complexos (amido)**, que constituem a **principal fonte de energia** necessária para brincar, trabalhar, estudar e realizar todas as funções do organismo!

Semana Promocional dos Frutos secos e Castanhas

Visitem o novo site RBES: <http://www.rbes.weebly.com>