

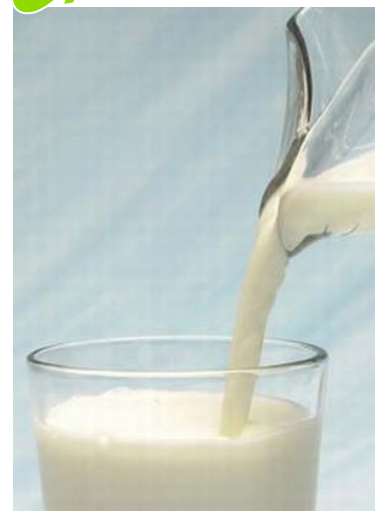
Semana Promocional



02 a 05 de Dezembro de 2008

Leite

*Para Poderes Crescer Forte e Saudável:
Pelo menos 3 copos de leite, por dia, debes
beber!*



Um alimento completo:

Excelente fonte de **proteínas** (de elevado valor biológico), **vitaminas**, particularmente **A** e **D**, é a fonte principal de **cálcio**, mineral essencial para a constituição dos ossos e dentes. A **lactose** é o principal hidrato de carbono na sua constituição.

Chá (diferentes infusões)

Os **chás** são, de uma forma geral, uma **fonte extraordinária de antioxidantes**.

Os **antioxidantes** são substâncias que previnem ou impedem a destruição das células do nosso organismo.



Sabias que...

ao que vulgarmente chamamos chá de erva-cidreira, de limão, entre outros, nada mais são do que infusões ou tisanas:

Infusões - sobre as folhas da planta deita-se água muito quente, deixando repousar durante alguns minutos. Prepara-se a partir de partes tenras da planta (folhas, flores e botões).

Tisanas - na água fervente deitam-se as plantas cortadas em pedacinhos, mantendo fervura. Prepara-se com raízes, caules e frutos secos.