



# SEMANA PROMOCIONAL

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

08 a 12  
de Março  
de 2010

## FRUTA



**Preenche as palavras que faltam, nas frases abaixo, tendo em conta a temática desta Semana Promocional.**

1. As frutas, tal como os **vegetais**, são muito ricos em vitaminas, sais minerais, fibras e outras substâncias protectoras.
2. A frutose é o açúcar característico dos **frutos**.
3. A ingestão inadequada de **frutos** e **vegetais** aumenta o risco de aparecimento de diabetes, doenças cardiovasculares, excesso de peso, determinados tipos de cancro, etc.

## SALADAS

à base de fruta

e/ou **VEGETAIS**

