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

SEMANA PROMOCIONAL








Sumos Naturais



BOM TRABALHO !!!



Estabelece a correspondência correcta entre as frases da **coluna I** e os termos respectivos da **coluna II**, colocando no espaço de cada frase o respectivo número romano.

Coluna I	Coluna II
<p>V É uma raiz, tipicamente cor de laranja. Crua, em salada e/ou cozinhada sob as mais diversas formas, eis a rainha dos vegetais. Fonte de pro-vitamina A, que rico sumo ela dá!</p>	<p>I- Ananás. </p>
<p>VII Qual a coisa, qual é ela tem forma oval, algumas das variedades desta fruta são fibrosas e a árvore que a produz chama-se mangueira?!</p>	<p>II- Morango. </p>
<p>VI É o vegetal mais doce e tem cor vermelha intensa. Pode ser consumida crua ou cozida, sob a forma de sumos, saladas, bolos, refogados e em omeletas. Caso o sabor do sumo não te agrade muito, mistura-lhe sumo de laranja e/ou cenoura!</p>	<p>III- Uva. </p>
<p>I Por ter uma "coroa", cabe-lhe por vezes a alcunha de "rei dos frutos". O sumo deste fruto é de sabor bastante ácido e muitas vezes adocicado. Adivinha!</p>	<p>IV- Kiwi. </p>
<p>III Fruto pequeno que se apanha nas vindimas. De cor distinta conforme a variedade o seu sumo é, por vezes, de sabor ácido.</p>	<p>V- Cenoura. </p>
<p>II Fruto delicioso, constitui o mais famoso dos batidos! De cor vermelha e forma de coração, ninguém resiste ao sabor, textura e aroma do seu sumo!</p>	<p>VI- Beterraba. </p>
<p>IV É considerado o fruto comercial com maior quantidade de vitamina C...e não é a laranja! Tem micro pêlos que lhe dá um aspecto fibroso. O sumo, qual é?</p>	<p>VII- Manga. </p>