



À RODA DA MESA

descobrimos...

SETEMBRO

... que à mesa há muito mais para descobrir do que o que está no prato.

OUTUBRO

... que a nossa alimentação começa muito antes de chegar à mesa.

NOVEMBRO

... que cada alimento tem o seu tempo e o seu lugar.

DEZEMBRO

... que à mesa também se partilham histórias e tradições.

JANEIRO

... que há pequenas escolhas que fazem a diferença à mesa.

FEVEREIRO

... como construir um dia alimentar completo, equilibrado e variado.

MARÇO

... que todos os grupos têm lugar, mas não ocupam o mesmo espaço.

ABRIL

... que variar também é combinar diferentes fontes de proteína.

MAIO

... que água, fruta e hortícolas trazem hidratação, cor e variedade à mesa.

JUNHO

... que tudo o que aprendemos cabe no nosso lugar à mesa.



Saiba mais no nosso site
saboreiaavida.nestle.pt/nestlecriancassaudaveis

Em parceria com:



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



Com o apoio científico de:

