



AGRICULTURA NA ESCOLA

Nome comum	Alface	
Nome espécie	<i>Lactuca sativa</i>	
Composição Nutricional (100g)¹	Energia – 15 Kcal Proteínas – 1,8 g Lípidos – 0,2 g (dos quais saturados – 0 g) Glícidos – 0,8 g Fibra dietética – 1,3 g	
Outros constituintes	Potássio, importante para manter a saúde dos músculos.	
Recomendação do nutricionista!	Tempera a tua alface com azeite, orégãos e sumo de limão. Evita adicionar sal!	

¹Martins, I., A. Porto, e L. Oliveira. 2007. Tabela Da Composição De Alimentos. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.



AGRICULTURA NA ESCOLA

Nome comum	Tomate	
Nome espécie	<i>Solanum lycopersicum</i>	
Composição Nutricional (100g)¹	Energia – 23 Kcal Proteínas – 0,8 g Lípidos – 0,3 g (dos quais saturados – 0 g) Glúcidos – 3,5 g Fibra dietética – 1,3 g	
Outros constituintes	Licopeno, um poderoso antioxidante.	
Recomendação do nutricionista!	Usa o tomate na salada, em molhos, na pizza e nos refogados! Combina-o com manjeriço e usufrui de todo o sabor.	

¹Martins, I., A. Porto, e L. Oliveira. 2007. Tabela Da Composição De Alimentos. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.



AGRICULTURA NA ESCOLA

Nome comum	Cenoura	
Nome espécie	<i>Daucus carota</i>	
Composição Nutricional (100g)¹	Energia – 25 Kcal Proteínas – 0,6 g Lípidos – 0 g Glúcidos – 4,4 g Fibra dietética – 2,6 g	
Outros constituintes	β -Caroteno, responsável pela cor da cenoura, é também um poderoso antioxidante.	
Recomendação do nutricionista!	Experimenta fazer chips de cenoura, só tens de desidratar a cenoura no forno! É um snack saudável e saboroso.	

¹Martins, I., A. Porto, e L. Oliveira. 2007. Tabela Da Composição De Alimentos. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.



AGRICULTURA NA ESCOLA

Nome comum	Pepino	
Nome espécie	<i>Cucumis sativus</i>	
Composição Nutricional (100g)¹	Energia – 19 Kcal Proteínas – 1,4 g Lípidos – 0,6 g (dos quais saturados – 0,2 g) Glúcidos – 1,7 g Fibra dietética – 0,7 g	
Outros constituintes	Água, que é responsável por 95,1% da constituição do pepino.	
Recomendação do nutricionista!	Dá sabor à tua água, com umas rodela de pepino e hortelã.	

¹Martins, I., A. Porto, e L. Oliveira. 2007. Tabela Da Composição De Alimentos. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.



AGRICULTURA NA ESCOLA

Nome comum	Couve Roxa	
Nome espécie	<i>Brassica oleracea L.</i>	
Composição Nutricional (100g)¹	Energia – 30 Kcal Proteínas – 2 g Lípidos – 0 g Glúcidos – 3,9 g Fibra dietética – 3,3 g	
Outros constituintes	Antocianinas, responsáveis pela cor desta couve, tem um efeito antioxidante no corpo humano.	
Recomendação do nutricionista!	Experimenta laminar couve roxa e adicionar às tuas sandes. Ficarão mais crocantes, coloridas e nutritivas!	

¹Martins, I., A. Porto, e L. Oliveira. 2007. Tabela Da Composição De Alimentos. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.



AGRICULTURA NA ESCOLA

Nome comum	Beterraba	
Nome espécie	<i>Beta vulgaris</i>	
Composição Nutricional (100g)¹	Energia – 23 Kcal Proteínas – 1 g Lípidos – 0 g Glícidos – 3,5 g Fibra dietética – 2,6 g	
Outros constituintes	Nitratos, que segundo estudos recentes pode melhorar a performance desportiva.	
Recomendação do nutricionista!	Adiciona um pedaço de beterraba ao arroz e ficará muito mais colorido e saboroso.	

¹Martins, I., A. Porto, e L. Oliveira. 2007. Tabela Da Composição De Alimentos. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.