



BOM DEMAIS PARA DESPERDIÇAR

COMBATE AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR



# CALENDÁRIO 2017

## JANEIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
01	02	03	04	05	06
08	09	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
29	30	31			

## FEVEREIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
29	30	31	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

## MARÇO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
26	27	28	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## ABRIL

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
26	27	28	29	30	31	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## MAIO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
30	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## JUNHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## JULHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
26	27	28	29	30	31	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## AGOSTO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## SETEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
27	28	29	30	31	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## OUTUBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## NOVEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
26	27	28	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## DEZEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
26	27	28	29	30	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



QUARTO CRESCENTE



LUA CHEIA



QUARTO MINGUANTE



LUA NOVA

DIARIAMENTE HÁ DESPERDÍCIOS AO LONGO DE TODA A CADEIA DE ABASTECIMENTO ALIMENTAR: NA EXPLORAÇÃO AGRÍCOLA, NA TRANSFORMAÇÃO, NO FABRICO, NAS LOJAS, NOS RESTAURANTES E ATÉ NO NOSSO LAR.

ESTIMA-SE QUE, NA UNIÃO EUROPEIA (EU), ANUALMENTE, DESPERDIÇAM-SE CERCA DE 100 MILHÕES DE TONELADAS DE ALIMENTOS.

A TERCEIRA META DO 12º OBJETIVO DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DAS NAÇÕES UNIDAS A ATINGIR ATÉ 2030 É A REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR.

DESAFIAMO-LO A CONTRIBUIR PARA A REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR, COM AS DICAS QUE OS NOSSOS AMIGOS MILHAFRE, MORCEGO-DOS-AÇORES, BURRO, ESTRELINHA-DE-POUPA E POMBO-TORCAZ, LHE VÃO APRESENTANDO AO LONGO DO ANO.



ERA UMA VEZ...  
DOIS AMIGOS QUE ESTAVAM COM MUITA FOME...



# JANEIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
ANO NOVO 01	02	03	04	☾ 05	06	07
08	09	10	11	☽ 12	13	14
15	16	17	18	☾ 19	20	21
22	23	24	25	26	27	● 28
29	30	31				

## SABIA QUE...

CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ATÉ (...), SIGNIFICA QUE DEVE CONSUMIR PREFERENCIALMENTE O PRODUTO DENTRO DO PRAZO INDICADO. NO ENTANTO, SE O CONSUMIR DEPOIS, NÃO HAVERÁ RISCO PARA A SUA SAÚDE.

CONSUMIR ATÉ (...), É GERALMENTE USADO NOS PRODUTOS PERECÍVEIS (EMBALAGENS DE CARNE, LACTÍCIOS), E SE INGERIDOS APÓS A DATA INDICADA, EXISTE UM MAIOR RISCO DE INTOXICAÇÃO ALIMENTAR. NO ENTANTO, SE ARRISCAR COMER ALGO FORA DO PRAZO, APESAR DE NÃO SER ACONSELHADO, DEVE SEMPRE TER ATENÇÃO AO ASPETO, CHEIRO, COR E TEXTURA DOS ALIMENTOS.

NÃO TE ESQUEÇAS DE NADA!  
SÓ PODEMOS IR ÀS COMPRAS DEPOIS  
DE TERMOS A LISTA FEITA.



# FEVEREIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
29	30	31	01	02 DIA MUNDIAL DAS ZONAS HÚMIDAS	03	04 ☾
05	06	07	08	09	10	11 ☉
12	13	14	15	16	17	18 ☾
19	20	21	22	23	24	25
26 ●	27	28 CARNAVAL				

## ANTES DE IR ÀS COMPRAS...

ORGANIZE O SEU FRIGORÍFICO/CONGELADOR.  
FAÇA A SUA LISTA DE COMPRAS E ESTIPULE UM VALOR MÁXIMO PARA GASTAR.  
SE POSSÍVEL, FAÇA UM PLANO SEMANAL DE REFEIÇÕES.  
NÃO VÁ ÀS COMPRAS COM FOME.



GRAÇAS À NOSSA LISTA FIZEMOS AS COMPRAS EM TEMPO RECORDE E SEM PRODUTOS DESNECESSÁRIOS.



## NO SUPERMERCADO...

CUIDADO COM AS PROMOÇÕES! NÃO CAIA NA TENTACÃO DE COMPRAR PRODUTOS QUE NÃO PRECISA SÓ PORQUE ESTÃO EM DESCONTO. SIGA A SUA LISTA DE COMPRAS. TENHA ATENÇÃO AO PRAZO DE VALIDADE DOS PRODUTOS QUE COMPRA, ESPECIALMENTE SE ESTIVEREM EM PROMOÇÃO. COMPRE PREFERENCIALMENTE FRUTA DA ÉPOCA, PRODUTOS LOCAIS OU NACIONAIS. EVITE COMPRAR PRODUTOS DE OUTROS PAÍSES. TENHA SEMPRE NO CARRO SACOS REUTILIZÁVEIS.

# MARÇO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
26	27	28	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	DIA MUNDIAL DA ÁRVORE	DIA MUNDIAL DA ÁGUA	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

TENHO TANTA FOME... VOU ARRUMAR ISTO DEPRESSA PARA DEPOIS TRATAR DO JANTAR.



## EM CASA

ORGANIZE NA DISPENSA OS PRODUTOS CONSOANTE O PRIMEIRO A EXPIRAR, O PRIMEIRO A SAIR (PEPS).

## NO FRIGORÍFICO

MANTENHA A CARNE E PRODUTOS LÁCTEOS HERMETICAMENTE FECHADOS PARA PRESERVAR A FRESCURA E EVITAR QUE BACTÉRIAS SE ESPALHEM PARA OUTRAS ÁREAS. NÃO MISTURE FRUTAS E VEGETAIS NA MESMA GAVETA, JÁ QUE MUITAS FRUTAS (PÊSSEGOS, AMEIXAS, PERAS, POR EXEMPLO) EMITEM GASES QUE ACELERAM A DECOMPOSIÇÃO DOS VEGETAIS. MANTENHA O FRIGORÍFICO LIMPO, DE FORMA A EVITAR BACTÉRIAS OU ODORES INDESEJADOS E COLOQUE OS PRODUTOS NAS PRATELEIRAS ESPAÇADAMENTE, UMA VEZ QUE O AR PRECISA DE FLUIR PARA REFRIGERAR.

# ABRIL

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
26	27	28	29	30	31	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	SEXTA-FEIRA SANTA	15
PÁSCOA	17	18	19	20	21	22
23	24	DIA DA LIBERDADE	26	27	28	29
30						

## SUMO DE CASCAS DE ANANÁS

INGREDIENTES  
CASCA DE 1 ANANÁS  
1 LITRO DE ÁGUA  
6 FOLHAS DE HORTELÃ

PREPARAÇÃO  
1. LAVE BEM A CASCA DO ANANÁS.  
2. COLOQUE E BATA NO LIQUIDIFICADOR A ÁGUA, A CASCA DO ANANÁS E A HORTELÃ.  
3. COE O BATIDO E SIRVA FRESCO OU COM UMAS PEDRAS DE GELO.

COMIGO CÁ EM CASA, TODOS OS LEGUMES TÊM VALOR E SÃO APROVEITADOS.



# MAIO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
30	DIA DO TRABALHADOR 01	02	☾ 03	04	05	06
07	08	09	☉ 10	11	12	13
14	15	16	DIA INTERNACIONAL DA RECICLAGEM 17	18	☾ 19	20
21	DIA INTERNACIONAL DA BIODIVERSIDADE 22	23	DIA EUROPEU DOS PARQUES NATURAIS 24	● 25	26	27
28	29	30	31			

## SOPA VERDE DE TALOS

**INGREDIENTES**  
 ÁGUA DE COZEDURA DE HORTÍCOLAS  
 TALOS DE ALFACE  
 TALOS DE BRÓCOLOS  
 TALOS DE COUVES  
 1 COUVE FLOR  
 2 CAIOTAS  
 AMÊNDOA PALITADA Q.B.  
 AZEITE Q.B.

**PREPARAÇÃO**  
 1. COLOQUE NUMA PANELA OS TALOS PREVIAMENTE LAVADOS E CORTADOS EM JULIANA.  
 2. DESCASQUE, LAVE E CORTE EM PEDAÇOS AS CAIOTAS E A COUVE FLOR.  
 3. JUNTE A ÁGUA DE COZEDURA DE LEGUMES E DEIXE COZER.  
 4. REDUZA O PREPARADO A PURÉ.  
 5. SIRVA COM ALGUMAS AMÊNDOAS E UM FIO DE AZEITE.

AS CASCAS QUE IAM PARA O LIXO, VÃO TRANSFORMAR-SE NUM DELICIOSO BOLO.



# JUNHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
28	29	30	31	01	02	03
04	DIA MUNDIAL DO AMBIENTE	06	07	DIA MUNDIAL DOS OCEANOS	09	DIA DE PORTUGAL
11	12	13	14	CORPO DE DEUS	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## BOLO DE CASCA DE MAÇÃ

### INGREDIENTES

4 OVOS  
1 CHÁVENA DE ÓLEO  
2 CHÁVENAS DE AÇÚCAR  
2 CHÁVENAS DE FARINHA  
1 COLHER DE CHÁ DE CANELA EM PÓ  
1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO  
CASCAS BEM LAVADAS DE 4 MAÇÃS

### PREPARAÇÃO

1. BATA NO LIQUIDIFICADOR OS OVOS, O ÓLEO E AS CASCAS DE MAÇÃ.  
2. EM UMA TIGELA JUNTE A MISTURA E OS RESTANTES INGREDIENTES ATÉ OBTER UMA MISTURA HOMOGÊNEA.  
3. EM SEGUIDA UNTE UMA FORMA COM MANTEIGA E AÇÚCAR MISTURADO COM CANELA EM PÓ, COLOQUE A MASSA E LEVE AO FORNO POR 30 MINUTOS.

DICA: COM A BANANA MADURA PODE FAZER-SE UM BATIDO COM LEITE OU JUNTAR COM SUMO DE LARANJA NO LIQUIDIFICADOR.





# JULHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
26	27	28	29	30	31	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

DIA NACIONAL DA CONSERVAÇÃO DA NATUREZA

## CROQUETES DE CARNE

**INGREDIENTES**  
 200G DE SOBRAS DE CARNE  
 1/2 CHOURIÇO  
 60G DE MANTEIGA  
 1 DENTE DE ALHO PICADO  
 1 FOLHA DE LOURO  
 1 CEBOLA PEQUENA PICADA  
 60G DE FARINHA DE TRIGO  
 1,5DL DE LEITE QUENTE

2 OVOS  
 SAL E PIMENTA  
 NOZ MOSCADA  
 PÃO RALADO CASEIRO  
 ÓLEO PARA FRITAR

**PREPARAÇÃO**  
 1. PIQUE A CARNE E O CHOURIÇO.  
 2. NUM TACHO DERRETA A MANTEIGA, JUNTE O

ALHO, A CEBOLA E O LOURO E DEIXE ALOURAR.  
 3. JUNTE A FARINHA, MEXENDO SEMPRE, EM LUME BRANDO, ADICIONE EM FIO O LEITE. CONTINUE A MEXER ATÉ A MASSA DESCOLAR DO FUNDO DO TACHO.  
 4. JUNTE A CARNE PICADA, MISTURE BEM E TEMPERE COM SAL, PIMENTA E NOZ MOSCADA. MEXA POR MAIS DOIS MINUTOS.  
 5. RETIRE DO LUME E MISTURE O OVO BATIDO EM FIO, MEXENDO SEMPRE. LEVE NOVAMENTE O TACHO AO

LUME, E MEXA ATÉ FORMAR UMA BOLA E ESTA SE DESCOLAR DO FUNDO.  
 6. DEITE ESTA MASSA NUMA TAÇA, CUBRA COM PELÍCULA ADERENTE E LEVE AO FRIGORÍFICO POR UMAS HORAS.  
 7. MOLDE OS CROQUETES, PASSE-OS POR OVO BATIDO E PÃO RALADO E DISPONHA-OS NUM TABULEIRO.  
 8. FRITE-OS EM ÓLEO BEM QUENTE ATÉ FICAREM ALOURADOS.



À NOSSA MEU AMIGO!  
FIZEMOS UM GRANDE BANQUETE.



# AGOSTO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15 ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## QUICHE DE CASCA DE ABÓBORA

### INGREDIENTES

BASE  
1 FOLHA DE MASSA QUEBRADA  
RECHEIO  
2 CHAVENAS DE CASCAS DE ABÓBORA RALADAS E COZIDAS  
2 DENTES DE ALHO AMASSADOS  
1 CEBOLA PEQUENA (PICADA OU RALADA)  
1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO

CREME  
2 OVOS  
1/2 CHÁVENA DE LEITE  
2 COLHERES DE SOPA DE QUEIJO RALADO

### PREPARAÇÃO

RECHEIO  
FAÇA UM REFOGADO COM OS INGREDIENTES E COLOQUE-OS NA MASSA

CREME  
1. BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR E COLOQUE SOBRE O RECHEIO.  
2. LEVE AO FORNO MÉDIO (180°) ATÉ DOURAR.



JÁ NÃO CONSIGO COMER MAIS. ACHO QUE TIVEMOS MAIS OLHOS QUE BARRIGA.

NÃO DEITES NADA AO LIXO! HAVEMOS DE ENCONTRAR UMA SOLUÇÃO...



# SETEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
27	28	29	30	31	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## SABIA QUE...

- 20% DO NOSSO LIXO É COMIDA?
- ENQUANTO MUITAS PESSOAS PASSAM FOME, EM PORTUGAL DESPERDIÇA-SE CERCA DE UM MILHÃO DE TONELADAS DE ALIMENTOS POR ANO?
- 10% DAS EMISSÕES DE GASES COM EFEITO DE ESTUFA PROVÊM DA PRODUÇÃO DE ALIMENTOS QUE NUNCA IRÃO SER CONSUMIDOS?
- 50 000 REFEIÇÕES ACABAM DIARIAMENTE NO LIXO DOS RESTAURANTES DE TODO O PAÍS?



DEPOIS DE TEREM DADO VOLTAS À CABEÇA SOBRE COMO APROVEITAR AS SOBRAS, DECIDIRAM CONVIDAR OS SEUS AMIGOS PARA JANTAR...

# OUTUBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
01	02	03	04	05 ○ IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA	06	07
08	09	10	11	●	12	14
15	16 DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO	17	18	●	19	21
22	23	24	25	26	●	28
29	30	31				

## DÊ NOVOS USOS À COMIDA...

- SE SOBRAR, DIVIDA EM PORÇÕES E CONGELE.
- O ARROZ QUE SOBROU DE UMA REFEIÇÃO PODE SER TRANSFORMADO EM BOLINHOS DE ARROZ, ARROZ DE FORNO, RISOTOS.
- TRANSFORME O PÃO DURO E AS ERVAS AROMÁTICAS JÁ MURCHAS EM PÃO RALADO AROMATIZADO E CONSERVE NO CONGELADOR.
- RALE OS QUEIJOS JÁ RESSEQUIDOS E REAPROVEITE-OS NA CONFEÇÃO DE UMA TARTE SALGADA FEITA COM SOBRAS DE LEGUMES OU DE CARNE.
- AS SOBRAS DE CARNE OU PEIXE PODEM SER UTILIZADAS NA CONFEÇÃO DE LASANHA OU EMPADÃO.



... PORQUE NESTA CASA, NADA SE ESTRAGA, TUDO SE TRANSFORMA!

# NOVEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
26	27	28	01 DIA DE TODOS OS SANTOS	02	03	04
05	06	07	08 DIA EUROPEU DA ALIMENTAÇÃO E DA COZINHA SAUDÁVEIS	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## BRÁS DE LEGUMES COM FRANGO E COGUMELOS

**INGREDIENTES**  
 300G DE SOBRAS DE FRANGO (DESFIAO)  
 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE  
 1 CEBOLA ROXA PICADA  
 1/2 PIMENTO VERMELHO CORTADO EM JULIANA  
 1/2 COURGETTE RALADA  
 200G DE COGUMELOS FRESCOS LAMINADOS  
 1 ALHO FRANCÊS CORTADO EM RODELAS FINAS  
 SAL E PIMENTA Q.B.  
 4 OVOS  
 SALSA PICADA Q.B.

**PREPARAÇÃO**  
 1. FAÇA O REFOGADO COM O AZEITE E A CEBOLA ROXA. EM SEGUIDA, JUNTE O PIMENTO VERMELHO, A COURGETTE, OS COGUMELOS E O ALHO FRANCÊS. TEMPERE COM SAL E PIMENTA.  
 2. ADICIONE O FRANGO DESFIAO E DEIXE COZINHAR EM LUME BRANDO MAIS 5 MINUTOS.  
 3. JUNTE OS OVOS BATIDOS E A SALSA PICADA, MISTURE TUDO MUITO BEM E SIRVA DE IMEDIATO.



E PARA ACABAR O ANO EM GRANDE, NADA MELHOR QUE ESTE JANTAR DE CONSOADA, FEITO COM A DOSE ADEQUADA.

# DEZEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
26	27	28	29	30	RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA 01	02
03	04	05	06	07	IMACULADA CONCEIÇÃO 08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	NATAL 25	26	27	28	29	30
31						

## VÉSPERAS DE NATAL

**INGREDIENTES**  
 1 CEBOLA ÀS RODELAS  
 2 DENTES DE ALHO PICADOS  
 AZEITE Q.B.  
 SOBRAS DA NOITE DE NATAL:  
 BACALHAU COZIDO  
 BATATA COZIDA  
 COUVE-GALEGA COZIDA (OU OUTRA HORTALIÇA)  
 CENOURA COZIDA  
 OVO COZIDO

**PREPARAÇÃO**  
 1. LASQUE AS SOBRAS DE BACALHAU COZIDO, CORTE AS BATATAS, O OVO EM RODELAS E RESERVE EM RECIPIENTES SEPARADOS.  
 2. COLOQUE AO LUME UM TACHO E CUBRA O FUNDO COM AZEITE. JUNTE A CEBOLA ÀS RODELAS E DEIXE COZINHAR ATÉ FICAR LOIRINHA.  
 3. ADICIONE O ALHO E RETIFIQUE O SAL.  
 4. ADICIONE EM CAMADAS O BACALHAU, A BATATA E O OVO ATÉ ESGOTAR OS INGREDIENTES.  
 5. DEIXE FERVER E DEPOIS MISTURE ÀS CAMADAS ABANDANDO-AS CONTRA O TACHO.  
 6. DEIXE COZINHAR DURANTE 15 MINUTOS.

**SUGESTÃO:**  
 SIRVA ACOMPANHADO DE UMA SALADA DE SOBRAS DE COUVE E CENOURA SALTEADAS COM ALHO E UM FIO DE AZEITE. DEIXE-SE ENVOLVER PELA QUADRA NATALÍCIA, APROVEITE AS SOBRAS E DELICIE-SE!

PROPRIEDADE E INICIATIVA: GOVERNO DOS AÇORES  
CONTEÚDOS E CONCEÇÃO: DIREÇÃO REGIONAL DO AMBIENTE E SOCIEDADE DE GESTÃO AMBIENTAL E CONSERVAÇÃO DA NATUREZA – AZORINA, S.A.  
ILUSTRAÇÕES: SOCIEDADE DE GESTÃO AMBIENTAL E CONSERVAÇÃO DA NATUREZA – AZORINA, S.A.  
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS © 2017

