



Programa de  
Alimentação  
Inteligente  
Beiras e Serra da Estrela

Coordenador:



Parceiros:



**Nº1**

## Data de Validade

Qual a data de validade do alimento?

O que diz a data de validade?

- ☐ Consumir até
- ☐ Consumir de preferência antes de
- ☐ Consumir de preferência antes do fim de

**Nome da  
Patrulha:**

**Nº2**

## Lista de Ingredientes

Qual a ingrediente que existem em **maior** quantidade no alimento?

Qual a ingrediente que existem em **menor** quantidade no alimento?

**Nº3**

## Declaração Nutricional

Por 100g de alimento, qual a quantidade de:

Açúcar: \_\_\_\_\_

Sal: \_\_\_\_\_

Gordura (Lípidos): \_\_\_\_\_

