

INSTRUÇÕES

O jogo do «**LOTO DA ALIMENTAÇÃO**» é constituído por:

a) 8 cartões de recepção diferenciados pela cor e por um número. Estes cartões serão distribuídos um (ou mais do que um) a cada jogador. Poderão igualmente ser recortados pelo tracejado, o que possibilitará a constituição de equipas de 2 jogadores por cartão.

b) Por um conjunto de cartões onde estão impressos os quadrados representativos do conjunto de alimentos que formam a ementa de um dia.

Estes quadrados serão **recortados** e metidos arbitrariamente dentro de um saco.

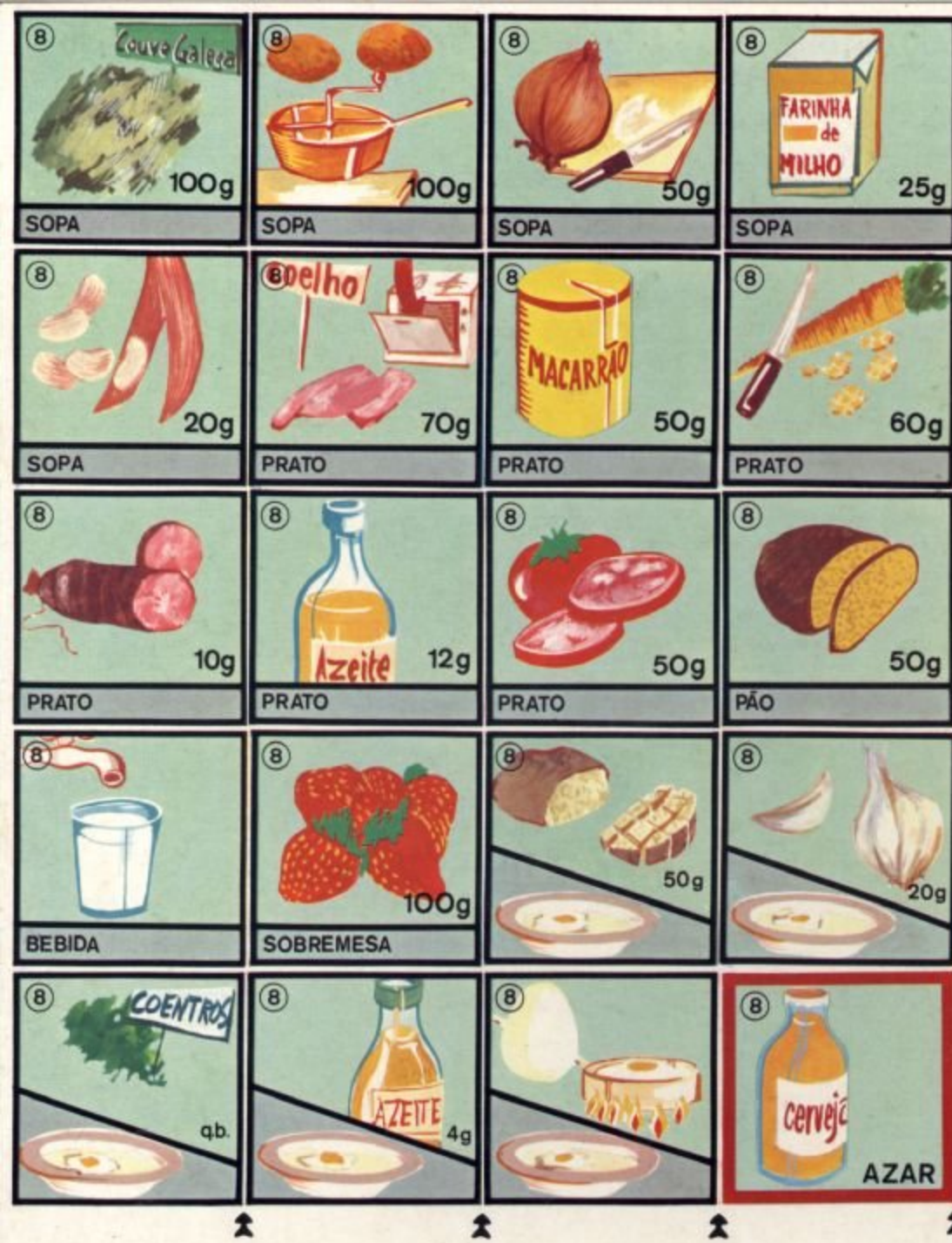
– Ao jogador que couber a distribuição dos quadrados, retirará um do saco e enunciará o que representa (por ex. sopa/100 g de agriões).

O jogador que tem o cartão a que diz respeito esse quadrado recebe-o e põe-no no espaço respectivo.

– Quando sair um quadrado de azar, o jogador recebe-o mas fica **uma** vez sem jogar (isto é quando sair outro quadrado que diga respeito à sua ementa, ele é metido novamente no saco).

GANHA O JOGADOR QUE PREENCHER EM PRIMEIRO LUGAR O SEU CARTÃO.

Atenção – As pedras do loto servem para mais jogos: sem cartão ficam livres para agrupar alimentos de acordo com a Roda, para organizar outros pratos, para separar alimentos vegetais dos animais, etc.



<p>①</p> <p>GRELOS</p> <p>150g</p> <p>SOPA</p>	<p>①</p> <p>15g</p> <p>SOPA</p>	<p>①</p> <p>Cevadinha</p> <p>40g</p> <p>SOPA</p>	<p>①</p> <p>60g</p> <p>SOPA</p>	<p>①</p> <p>80g</p> <p>SOPA</p>	<p>①</p> <p>água de cozer peixe</p> <p>PRATO</p>	<p>①</p> <p>farinha de pau</p> <p>50g</p> <p>PRATO</p>
<p>①</p> <p>CORVINA congelada</p> <p>80g</p> <p>PRATO</p>	<p>①</p> <p>60g</p> <p>PRATO</p>	<p>①</p> <p>Nabicas</p> <p>120g</p> <p>PRATO</p>	<p>①</p> <p>leite</p> <p>20g</p> <p>PRATO</p>	<p>①</p> <p>PÃO</p>	<p>①</p> <p>BEBIDA</p>	<p>①</p> <p>iogurt</p> <p>SOBREMESA</p>
<p>①</p> <p>leite</p> <p>200g</p>	<p>①</p> <p>50g</p>	<p>①</p> <p>crempota</p>	<p>①</p> <p>150g</p>	<p>①</p>	<p>①</p> <p>LICOR</p> <p>AZAR</p>	<p>②</p> <p>AGRIDÕES</p> <p>120g</p> <p>SOPA</p>
<p>②</p> <p>120g</p> <p>SOPA</p>	<p>②</p> <p>ALFACE</p> <p>100g</p> <p>SOPA</p>	<p>②</p> <p>30g</p> <p>SOPA</p>	<p>②</p> <p>Cuscú</p> <p>40g</p> <p>SOPA</p>	<p>②</p> <p>60g</p> <p>PRATO</p>	<p>②</p> <p>80g</p> <p>PRATO</p>	<p>②</p> <p>60g</p> <p>PRATO</p>
<p>②</p> <p>50g</p> <p>PRATO</p>	<p>②</p> <p>15g</p> <p>PRATO</p>	<p>②</p> <p>30g</p> <p>PRATO</p>	<p>②</p> <p>50g</p> <p>PÃO</p>	<p>②</p> <p>CEVADA</p> <p>BEBIDA</p>	<p>②</p> <p>125g</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>②</p> <p>iogurt</p> <p>125g</p>

<p>②</p>  <p>75g</p>	<p>②</p>  <p>30g</p>	<p>②</p>  <p>200g</p>	<p>②</p>  <p>açúcar</p>	<p>②</p>  <p>COLA</p> <p>AZAR</p>	<p>③</p>  <p>150g</p> <p>SOPA</p>	<p>③</p>  <p>15g</p> <p>SOPA</p>
<p>③</p>  <p>50g</p> <p>SOPA</p>	<p>③</p>  <p>50g</p> <p>SOPA</p>	<p>③</p>  <p>Semola</p> <p>20g</p> <p>SOPA</p>	<p>③</p>  <p>Carne de laca</p> <p>70g</p> <p>PRATO</p>	<p>③</p>  <p>150g</p> <p>PRATO</p>	<p>③</p>  <p>40g</p> <p>PRATO</p>	<p>③</p>  <p>50g</p> <p>PRATO</p>
<p>③</p>  <p>20g</p> <p>PRATO</p>	<p>③</p>  <p>60g</p> <p>PRATO</p>	<p>③</p>  <p>PÃO</p>	<p>③</p>  <p>BEBIDA</p>	<p>③</p>  <p>125g</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>③</p>  <p>leite</p> <p>cevada</p> <p>2,5 dl</p>	<p>③</p>  <p>75g</p>
<p>③</p>  <p>15g</p>	<p>③</p>  <p>125g</p>	<p>③</p>  <p>açúcar</p> <p>10g</p>	<p>③</p>  <p>laranjaade</p> <p>AZAR</p>	<p>④</p>  <p>Couve loricanda</p> <p>150g</p> <p>SOPA</p>	<p>④</p>  <p>50g</p> <p>SOPA</p>	<p>④</p>  <p>50g</p> <p>SOPA</p>
<p>④</p>  <p>50g</p> <p>SOPA</p>	<p>④</p>  <p>MASSA estrelinha</p> <p>30g</p> <p>SOPA</p>	<p>④</p>  <p>80g</p> <p>PRATO</p>	<p>④</p>  <p>TOMATE pelado</p> <p>30g</p> <p>PRATO</p>	<p>④</p>  <p>50g</p> <p>PRATO</p>	<p>④</p>  <p>Salsa</p> <p>20g</p> <p>PRATO</p>	<p>④</p>  <p>Azeite</p> <p>10g</p> <p>PRATO</p>

4

150g

PRATO

4

75g

PÃO

4

BEBIDA

4

125g

SOBREMESA

4

2,5dl

4

50g

4

15g

4

150g

4

10g

4

AZAR

5

125g

SOPA

5

25g

SOPA

5

60g

SOPA

5

50g

SOPA

5

100g

SOPA

5

80g

PRATO

5

150g

PRATO

5

125g

PRATO

5

50g

PRATO

5

15g

PRATO

5

12g

PRATO

5

50g

PÃO

5

BEBIDA

5

250g

SOBREMESA

5

50g

5

5

10g

5

5

200g

5

AZAR

6

50g

SOPA

6

20g

SOPA

6

15g

SOPA

6

50g

SOPA

6

50g

SOPA

<p>6 CARAPAU</p> <p>PRATO</p>	<p>6 arroz</p> <p>50g</p> <p>PRATO</p>	<p>6 1/2 prato de salada</p> <p>PRATO</p>	<p>6 1/2 prato de salada</p> <p>PRATO</p>	<p>6 1/2 prato de salada</p> <p>PRATO</p>	<p>6 ALFACE</p> <p>1/2 prato de salada</p> <p>PRATO</p>	<p>6</p> <p>75g</p> <p>PÃO</p>
<p>6 chá</p> <p>BEBIDA</p>	<p>6</p> <p>150g</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>6 cevada</p> <p>50g</p>	<p>6</p> <p>50g</p>	<p>6</p> <p>60g</p>	<p>6 Açúcar</p> <p>10g</p>	<p>6 DAMASCOS</p>
<p>6 VINHO</p> <p>AZAR</p>	<p>7 VAGENS</p> <p>125g</p> <p>SOPA</p>	<p>7 feijão clarino</p> <p>15g</p> <p>SOPA</p>	<p>7 PEVIDE</p> <p>15g</p> <p>SOPA</p>	<p>7</p> <p>100g</p> <p>SOPA</p>	<p>7</p> <p>50g</p> <p>SOPA</p>	<p>7 arroz</p> <p>ESPIGOS</p> <p>PRATO</p>
<p>7 cavalas</p> <p>100g</p> <p>PRATO</p>	<p>7</p> <p>50g</p> <p>PRATO</p>	<p>7 Azeite</p> <p>15g</p> <p>PRATO</p>	<p>7</p> <p>100g</p> <p>PRATO</p>	<p>7 Chicória</p> <p>125g</p> <p>PRATO</p>	<p>7</p> <p>20g</p> <p>PÃO</p>	<p>7</p> <p>BEBIDA</p>
<p>7</p> <p>100g</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>7 feijão branco</p> <p>40g</p>	<p>7 NABIKAS</p> <p>120g</p>	<p>7</p> <p>80g</p>	<p>7 arroz</p> <p>50g</p>	<p>7</p> <p>15g</p>	<p>7 ÁGUA PE'</p> <p>AZAR</p>






1



ALMOÇO OU JANTAR

U. PORTO

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

SOPA 	GRELOS - 150 g	FEIJOCAS - 15 g	CEVADINHA - 40 g	RODELAS DE CENOURA - 60 g
PURÉ DE NABOS - 80 g	PRATO 	FARINHA DE PAU - 50 g	ÁGUA DE COZER PEIXE	CORVINA CONGELADA - 80 g
RAMA DE CENOURA PARA ESPARREGADO - 60 g	NABIÇAS PARA ESPARREGADO - 120 g	LEITE PARA ESPARREGADO - 20 g	PÃO 	FATIA DE PÃO DE CENTEIO
BEBIDA 	ÁGUA SEM GÁS	SOBREMESA 	IOGURTE BATIDO COM MORANGOS 125 g + 3 morangos	LICOR AZAR

1

PEQUENO-ALMOÇO OU MERENDA DA TARDE

COPO DE LEITE - 200 g	PÃO DE FORMA - 50 g	COMPOTA DE LARANJA 1 colher de sopa	BANANA - 150 g	1 OVO COZIDO
-----------------------	---------------------	--	----------------	--------------

2



ALMOÇO OU JANTAR

U. PORTO

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

SOPA

AGRIÕES - 120 g

BATATA
PARA SOPA - 120 gFOLHAS
DE ALFACE - 100 g

ALHO-PORRO - 30 g

CUSCUS - 40 g

PRATO

BOCADINHOS
DE CARNE
DE PORCO - 60 gERVILHAS
PARA
ESTUFAR - 80 gCENOURA
PARA
ESTUFAR - 60 gCEBOLA
PARA
ESTUFAR - 50 gCHOURIÇO Mouro
c/ H. C. - 15 gDENTES DE
ALHO - 30 g

PÃO

½ PAPO-SECO

BEBIDA

ÁGUA
COM CEVADA
E LIMÃO

SOBREMESA

FIGOS - 125 g

COLA

AZAR

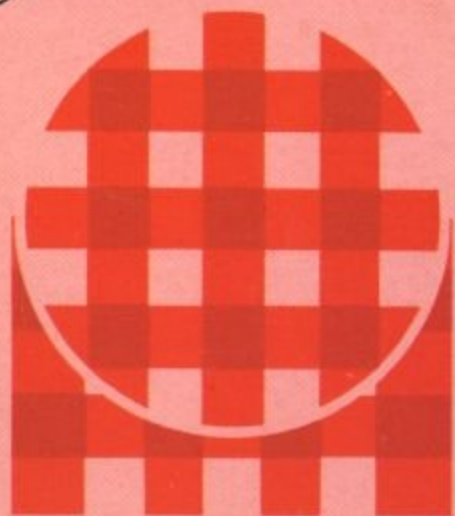
2

PEQUENO-ALMOÇO OU MERENDA DA TARDE

1 IOGURTE - 125 g

PÃO
DE MISTURA - 75 gQUEIJO
FLAMENGO - 30 gSUMO DE LARANJA
FRESCO - 200 g1 COLHER DE CHÁ
DE AÇÚCAR - 5 g






3



ALMOÇO OU JANTAR

U. PORTO

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

SOPA 	RAMA DE NABOS - 150 g	FEIJÃO MANTEIGA - 15 g	ABÓBORA BONINA - 50 g	CEBOLINHAS - 50 g
SÉMOLA - 20 g	PRATO 	CARNE DE VACA - 70 g	RODELAS DE BATATA - 150 g	ERVILHAS DE GRÃO - 40 g
FEIJÃO-VERDE CORTADO - 50 g	TOUCINHO ENTREMEADO - 20 g	CENOURA EM TIRAS - 60 g	PÃO 	FATIA DE SÊMEA
BEBIDA 	ÁGUA POTÁVEL	SOBREMESA 	PÊSSEGO - 125 g	LARANJADA AZAR

3

PEQUENO-ALMOÇO OU MERENDA DA TARDE

CHÁVENA DE LEITE COM CACAU - 2,5 dl	1 PÃO DE TRIGO PAPO-SECO - 75 g	FATIA DE CARNE - 15 g	1 MAÇÃ - 125 g	2 COLHERES DE CHÁ DE AÇÚCAR - 10 g
-------------------------------------	---------------------------------	-----------------------	----------------	------------------------------------

4



ALMOÇO OU JANTAR

U. PORTO

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

SOPA

COUVE
LOMBARDA - 150 gABÓBORA
CARNEIRA - 50 g

CEBOLA - 50 g

ERVILHAS - 50 g

MASSA
ESTRELINHA - 30 g

PRATO

FRANGO
SEM PELE - 80 gTOMATE
PELADO - 30 gCEBOLA
PICADA - 50 g

SALSA - 20 g



AZEITE - 5 g

PURÉ
DE BATATA - 150 g

PÃO

FATIA DE PÃO
DE MISTURA - 75 g

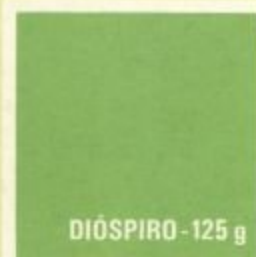
BEBIDA



ÁGUA FRESCA



SOBREMESA



DIÓSPIRO - 125 g

CHUPA-
CHUPA

AZAR

4

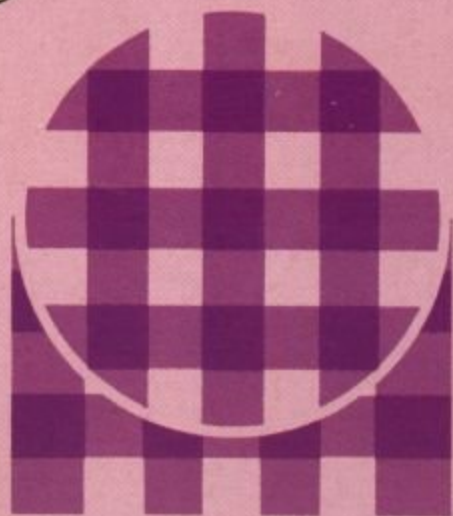
PEQUENO-ALMOÇO OU MERENDA DA TARDE

CHÁVENA DE LEITE
COM CEVADA - 2,5 dl2 FATIAS
DE CARÇAÇA - 50 gFATIA
DE FIAMBRE
MAGRO - 15 g

1 LARANJA - 150 g

1 COLHER
DE SOBREMESA
DE AÇÚCAR - 10 g

5



ALMOÇO OU JANTAR

U. PORTO

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

SOPA 	ESPINAFRES - 125 g	PURÉ DE GRÃO-DE-BICO - 25 g	PURÉ DE CENOURA - 60 g	CEBOLA CORTADA - 50 g
ACELGAS - 100 g	PRATO 	PARGO COZIDO - 80 g	BATATA COZIDA - 150 g	FEIJÃO-VERDE - 125 g
CEBOLA COZIDA - 50 g	ALHO CRU - 15 g	AZEITE PARA TEMPERAR - 12 g	PÃO 	FATIA DE PÃO ESCURO - 50 g
BEBIDA 	ÁGUA COM CEVADA	SOBREMESA 	AMEIXAS - 250 g	BAGAÇO AZAR

5

PEQUENO-ALMOÇO OU MERENDA DA TARDE

FLOCOS DE AVEIA - 50 g	LEITE uma medida de 100 g	MEL - 10 g	1 OVO QUENTE	1 PERA - 200 g
------------------------	------------------------------	------------	--------------	----------------



ALMOÇO OU JANTAR

SOPA	CORAÇÃO DE BOI - 50 g	FEIJÃO VERMELHO - 20 g	COTOVELO - 15 g	CENOURA BRANCA - 50 g
PENCA - 50 g	PRATO	CARAPÁUS GRELHADOS - 3	ARROZ DE TOMATE - 50 g	PIMENTOS para meio prato de salada
RODELAS DE CEBOLA para meio prato de salada	PEPINO para meio prato de salada	ALFACE para meio prato de salada	PÃO	PÃO DE CENTEIO - 75 g
BEBIDA	ÁGUA CHALADA	SOBREMESA	TANGERINAS - 150 g	1 COPO DE VINHO AZAR

PEQUENO-ALMOÇO OU MERENDA DA TARDE

1 CHÁVENA DE CEVADA almoçadeira	PÃO DE MILHO - 50 g	QUEIJO FRESCO - 60 g	1 PACOTE DE AÇÚCAR - 10 g	DAMASCOS - 3
---------------------------------	---------------------	----------------------	---------------------------	--------------

7



ALMOÇO OU JANTAR

U. PORTO

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

SOPA	VAGENS CORTADAS - 125 g	FEIJÃO CATARINO - 15 g	MASSA PEVIDE - 15 g	QUADRADINHOS DE BATATA - 100 g
PURÉ DE ABÓBORA - 50 g	PRATO	ARROZ DE ESPIGOS	CAVALAS ASSADAS NA BRASA - 100 g	PIMENTOS ASSADOS - 50 g
AZEITONAS - 15 g	RABANETES - 100 g	CHICÓRIA - 125 g	PÃO	BICO-DE-PATO - 20 g
BEBIDA	ÁGUA COM LIMÃO	SOBREMESA	UVAS - 100 g	ÁGUA-PÉ AZAR

7

PEQUENO-ALMOÇO OU MERENDA DA TARDE

FEIJÃO BRANCO - 40 g	NABIÇAS - 120 g	NABO - 80 g	ARROZ - 50 g	CHOURIÇO MAGRO - 15 g
-------------------------	-----------------	-------------	--------------	--------------------------



ALMOÇO OU JANTAR



COUVE
GALEGA - 100 g

PURÉ
DE BATATA - 100 g

CEBOLA
PICADA - 50 g

FARINHA
DE MILHO - 25 g



COELHO - 70 g

MASSA CORTADA
DE 2.ª - 50 g

CUBOS
DE CENOURA - 60 g



AZEITE PARA
O ESTUFADO - 12 g

RODELAS DE
TOMATE CRU - 50 g



FATIA DE BROA - 50 g



COPO DE ÁGUA



MORANGOS
SEM AÇÚCAR - 100 g



PEQUENO-ALMOÇO OU MERENDA DA TARDE



ALHO - 20 g



AZEITE - 4 g

