



Maria Mell O Sudário & Carolina Severo de Souza

**Arroz**



Alimento básico em muitas culturas, o arroz é uma fonte de carboidratos complexos, proporcionando energia sustentada. Versátil, pode ser usado em diversos pratos, desde acompanhamentos a pratos principais.

**Feijão**  

Rico em proteínas vegetais e fibras, o feijão é um alimento versátil usado em sopas, ensopados e saladas. Contribui para a saúde do coração e do sistema digestivo.

**Leite**  

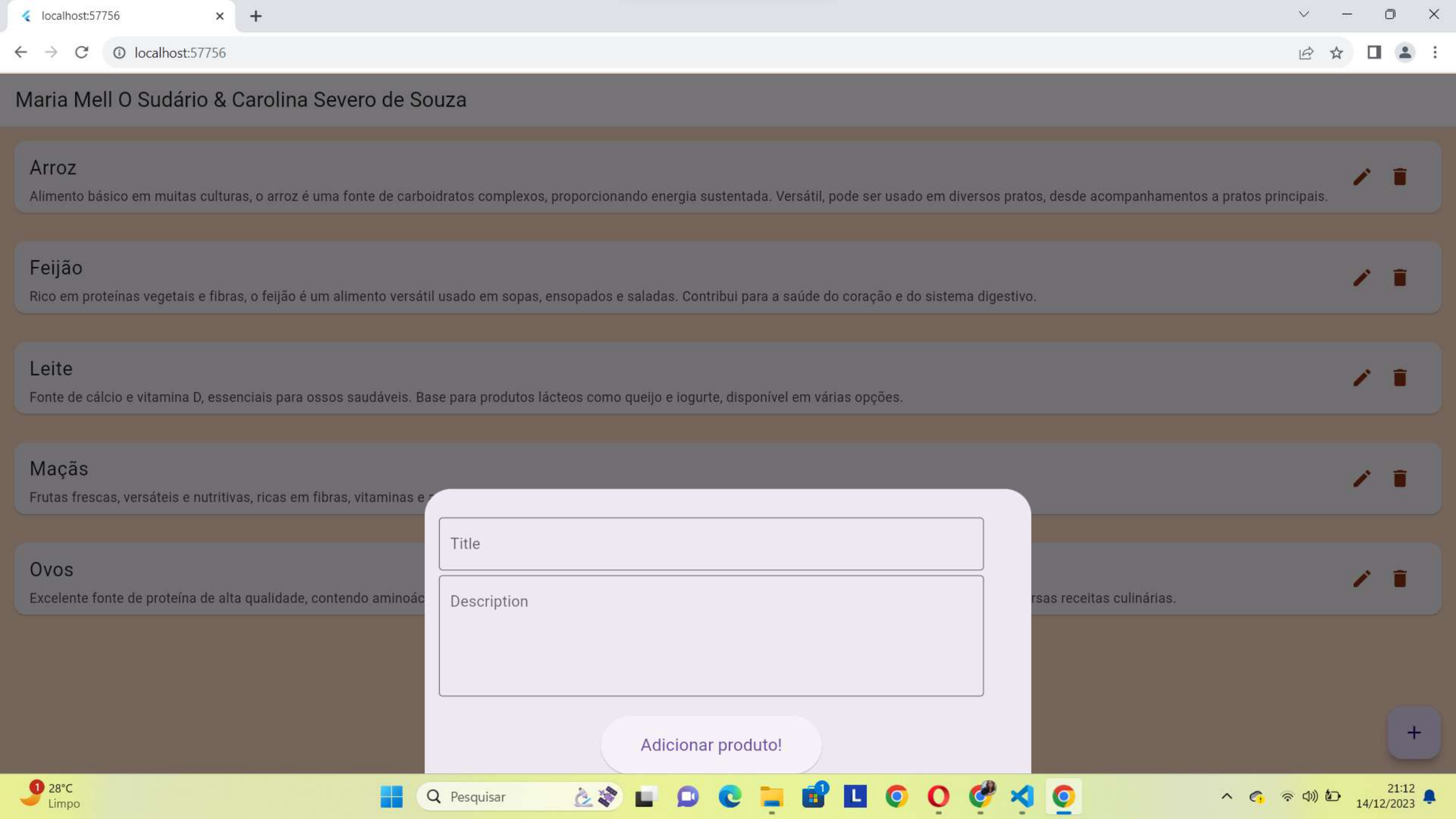
Fonte de cálcio e vitamina D, essenciais para ossos saudáveis. Base para produtos lácteos como queijo e iogurte, disponível em várias opções.

**Maçãs**  

Frutas frescas, versáteis e nutritivas, ricas em fibras, vitaminas e antioxidantes. Podem ser consumidas cruas, em saladas ou em diversas receitas.

**Ovos**  


Excelente fonte de proteína de alta qualidade, contendo aminoácidos essenciais, vitaminas e minerais. Versáteis, podem ser preparados de várias maneiras em diversas receitas culinárias.



Maria Mell O Sudário & Carolina Severo de Souza



### Arroz

Alimento básico em muitas culturas, o arroz é uma fonte de carboidratos complexos, proporcionando energia sustentada. Versátil, pode ser usado em diversos pratos, desde acompanhamentos a pratos principais.



### Feijão

Rico em proteínas vegetais e fibras, o feijão é um alimento versátil usado em sopas, ensopados e saladas. Contribui para a saúde do coração e do sistema digestivo.



### Leite

Fonte de cálcio e vitamina D, essenciais para ossos saudáveis. Base para produtos lácteos como queijo e iogurte, disponível em várias opções.



### Maçãs

Frutas frescas, versáteis e nutritivas, ricas em fibras, vitaminas e minerais. Podem ser consumidas frescas ou usadas em diversas receitas culinárias.



### Ovos

Excelente fonte de proteína de alta qualidade, contendo aminoácidos essenciais. Podem ser consumidos de diversas maneiras, incluindo cozidos, fritos ou assados.



Adicionar produto!

