



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ATIVIDADE ONLINE1

AS minhas refeições e compras para a semana



Esta informação reflete apenas a visão do Consórcio e a Comissão não é responsável para qualquer uso que possa ser feito das informações que ele contém.



ATIVIDADE ONLINE 1

As minhas refeições e compras para a semana



- Transfere e lê o PowerPoint “**Dicas fáceis para planejar refeições e listas de compras**” da atividade 2;
- Transfere e imprime o template “**Meal Planner_Grocery List**” da Atividade 2;
- Preenche o plano de refeições para a semana
- Preenche a lista de compras tendo em conta o que vais precisar de comprar de acordo com o plano de refeições



ATIVIDADE ONLINE 1

As minhas refeições e compras para a semana



- Se quiseres, podes transferir o template “Lista de compras” (tens duas opções que pode escolher), da Atividade 2
- Escreve na Lista de Compras, os itens que identificaste anteriormente e que precisas de comprar
- Vai ao supermercado e usa a lista de compras
- Tira fotografias do teu plano de refeições, lista de compras e coloca-as na plataforma
- Diz-nos como correram as várias tarefas