

Alimentos do Mês

Idioma

Undefined



Com o intuito de salvaguardar, promover e valorizar a Dieta Mediterrânica enquanto Património Cultural Imaterial da UNESCO, assim como o estilo de vida saudável, o Município de Tavira, em parceria com o Agrupamento de Centros de Saúde Algarve III – Sotavento, o Centro de Saúde de Tavira, a Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António e a Associação Internacional de Paremiologia, criou a edição “Alimentos do Mês”.

Um desdobrável que visa destacar, mensalmente, uma proteína, um legume e uma fruta, através da divulgação de receitas com produtos locais e da época. Esta publicação é distribuída, nos mercados municipais de Tavira, Cabanas, Luz e Santa Catarina da Fonte do Bispo.


As receitas são fornecidas pela Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António e a informação nutricional pelo Centro de Saúde de Tavira. O projeto conta, ainda, com a colaboração da Associação Internacional de Paremiologia (AIP_IAP) que contribui para a transmissão do património oral mediante a difusão de provérbios relacionados com os alimentos em evidência.

Os alimentos da época e locais são mais económicos, mais ricos nutricionalmente e com um menor impacto ambiental.

A Dieta Mediterrânica foi considerada pela Organização Mundial da Saúde um padrão alimentar de excelência.

Fonte: Município de Tavira

Documentos Anexos:

 folheto-maio-25-net.pdf [7]

Source URL (modified on 04/05/2026 - 16:43): <http://dietamediterranea.pt/?q=pt/service-block/alimentos-do-m%C3%AAs>

Links

[1] <http://dietamediterranea.pt/alimentos-do-mes/2025>

[2] <http://dietamediterranea.pt/alimentos-do-mes/2024>

[3] <http://dietamediterranea.pt/alimentos-do-mes/2023>

[4] <http://dietamediterranea.pt/alimentos-do-mes/2022>

[5] <http://dietamediterranea.pt/alimentos-do-mes/2021>

[6] <http://dietamediterranea.pt/?q=pt/file/3595>

[7] http://dietamediterranea.pt/sites/default/files/folheto-maio-25-net_0.pdf