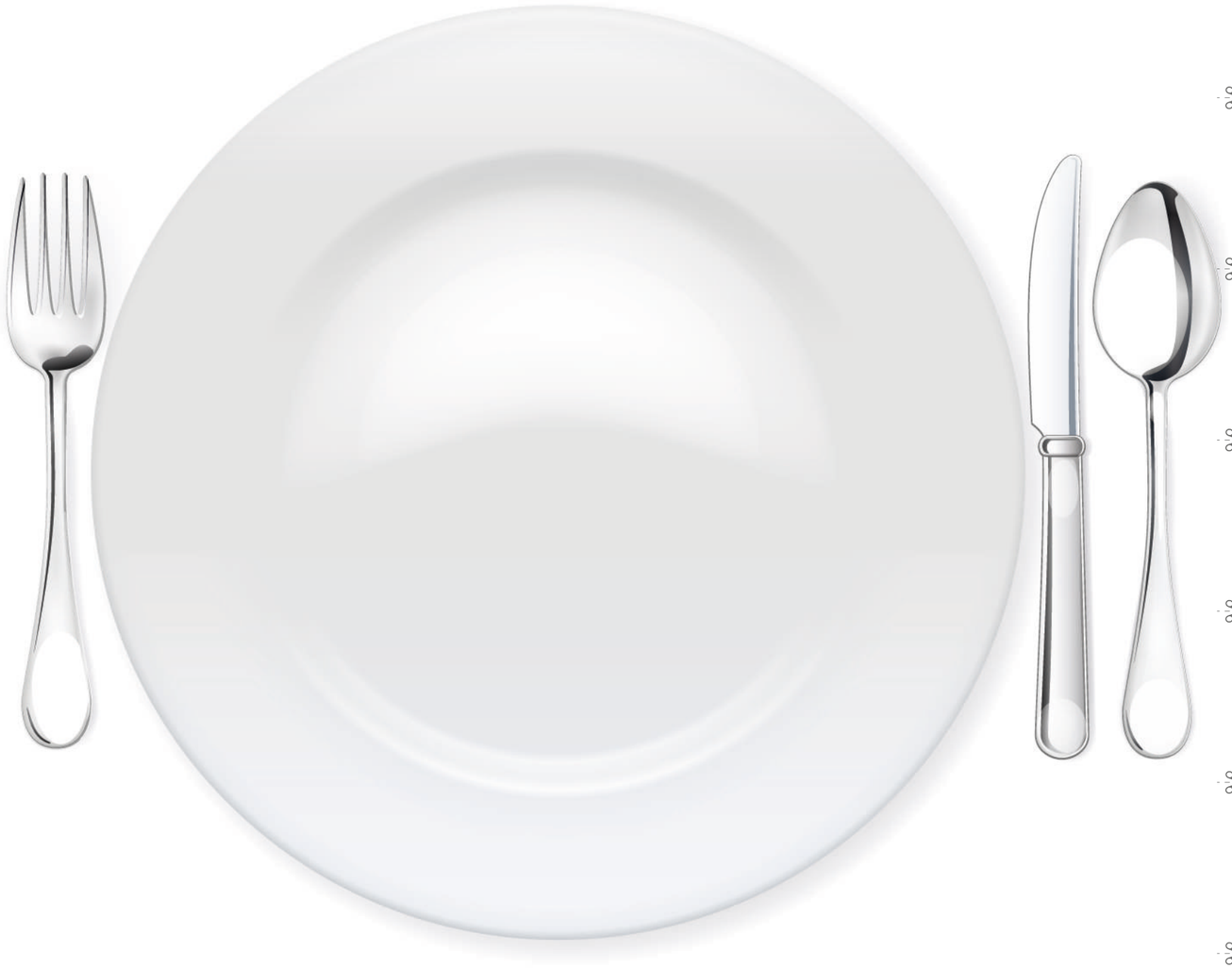
PRATO EQUILIBRADO, SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL



Melão

Açúcar

Grão-de-bico

Alho

Melancia

Alface

Atum

Nozes

Pão Integral

Fiambre

Arroz

Perna de Peru

Iogurte

Agrião

Ovo

Nabo

Chouriço

Ervilhas

Couve-flor

Pera

Massa

Beringela

Sardinha

Salsa

Tangerina

Robalo

Abóbora

Repolho

Bife de Vaca

Cebola

Batata

Feijão-verde

Maçã

Hambúrguer

Coentros

Coelho

Peito de Frango

Couve Portuguesa

Pepino

Batata frita

Pimento

Quivi

Espinafres

Azeite

Donut

Brócolos

Sargo

Uvas

Tainha

Cenoura

Tomate

Feijão seco

Queijo

Curgete

APRODER
LEZÍRIA DO TEJO
REPÚBLICA PORTUGUESA AGRICULTURA E ALIMENTAÇÃO
Rede Rural Nacional
PDR 2020
PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL 2014·2020
LEADER
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu Agrícola de Desenvolvimento Rural
A Europa Investe nas Zonas Rurais