

Actividade da Semana - Sopa



A **Sopa** fornece uma grande variedade de nutrientes, tais como vitaminas (Ex.: complexo B e C) e minerais (Ex.: cálcio e ferro), indispensáveis ao bom funcionamento do teu organismo e que te protegem contra certas doenças!

É uma excelente fonte de hidratação devido ao seu elevado teor em água e é um bom regulador intestinal devido à sua riqueza em fibras alimentares. O seu consumo é ainda importante na prevenção e combate à obesidade pois contém poucas calorias.



Resumindo, tens muito boas razões para comer (muita) sopa!!!

É divertido comer Sopa!

Diverte-te a descobrir as seguintes palavras (na vertical/horizontal/diagonal) na sopa de letras:

Sopa	Hortícolas	Legumes	Fibras	Água	Vitaminas	Variiedade
Minerais	Antioxidante	Protecção	Digestão	Prático	Sabores	Saciedade

SOPA DE LETRAS

J	F	A	A	B	N	S	T	I	O	U	T	T	O	D	E	P	A	C	D	B	F	E	A	Q
H	L	S	C	N	D	X	A	S	O	F	L	E	H	A	B	O	B	F	N	Q	Q	P	J	R
R	I	M	I	N	E	R	A	I	S	S	R	R	I	O	D	F	V	J	L	M	N	L	P	M
T	O	D	E	G	X	C	D	F	H	A	V	B	G	X	R	J	A	U	A	L	A	C	D	B
P	G	O	G	O	I	B	V	J	K	X	B	Z	C	N	U	T	R	I	N	T	Q	B	N	D
D	D	U	K	E	C	U	J	V	R	A	Z	O	N	L	M	S	I	P	T	N	R	P	C	A
O	K	U	D	G	O	A	D	I	E	A	U	I	R	H	N	A	E	C	I	W	M	C	P	V
T	I	A	V	L	O	B	U	T	T	O	D	C	P	E	L	F	D	L	O	B	B	N	X	B
M	D	V	R	I	F	C	D	F	N	Q	Q	X	B	Z	S	J	A	O	X	L	M	G	X	I
E	U	N	V	P	T	D	C	L	C	D	M	G	D	X	K	N	D	I	I	P	A	Z	V	E
R	R	P	F	O	D	A	N	P	M	G	F	C	A	V	K	V	E	D	D	L	D	S	L	P
T	O	J	I	T	S	R	M	A	Z	S	O	P	A	X	S	H	T	I	A	B	F	H	P	L
I	M	G	B	M	T	F	L	I	N	N	E	R	F	M	B	P	L	G	N	D	E	B	C	P
L	J	M	R	A	L	G	H	Z	N	I	I	A	E	M	C	B	R	E	T	A	T	U	O	A
H	J	P	A	Z	R	H	N	X	T	A	Q	T	E	P	S	D	V	S	E	L	N	M	I	G
N	F	S	S	Z	V	J	F	M	J	O	S	I	C	S	D	A	T	T	X	T	V	T	U	U
F	A	E	I	P	U	T	T	O	D	E	U	C	G	E	B	C	X	A	P	M	M	I	O	A
A	I	U	L	P	R	O	T	E	C	C	A	O	C	S	C	N	D	O	N	E	B	C	P	Z
E	R	T	U	I	E	B	C	S	S	X	Z	A	L	E	G	U	M	E	S	X	T	V	T	X