

Dinamizar e promover  
a Dieta Mediterrânica

Usar e preservar as espécies nativas

Criar uma rede de  
parceiros beneficiários

Exposição itinerante e ciclo  
de Cafés de Ciência

## Quem somos?

O Museu Nacional de História Natural e da Ciência da Universidade de Lisboa (MUHNAC-ULisboa) é a porta aberta para o mundo natural, um espaço de memória, de cultura e de conhecimento no coração da cidade. O MUHNAC-ULisboa integra espaços repletos de ciência, incluindo o Jardim Botânico de Lisboa e o Jardim Botânico Tropical, em Belém. O Museu funciona como uma ferramenta de intervenção e uma porta da Universidade de Lisboa na sociedade, através dos projetos em que participa, das suas exposições e atividades culturais, educativas e científicas, estimulando a compreensão pública sobre a Natureza e a Ciência. Todo o Universo na Cidade!

## Onde estamos?

Rua da Escola Politécnica 56/58 1250-102 Lisboa

Participe nos  
eventos BigPicnic!

Partilhe as suas receitas  
saudáveis e sustentáveis

Saiba mais em  
[www.museus.ulisboa.pt](http://www.museus.ulisboa.pt)  
[www.bigpicnic.net](http://www.bigpicnic.net)



#bigpicnicportugal



Big Picnic was funded by the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme (grant No 710780)

### RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



Fonte: Direção-Geral da Saúde, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

**Couve penca de Chaves**  
Trás-os-Montes e Alto Douro  
Rica em vitaminas K, A e C, cobre e manganésio.



**Trigo**  
**Alentejo**  
Rico em hidratos de carbono e fibras, vitaminas do complexo B, fósforo, magnésio, manganésio, selênio e potássio.



**Arroz carolino do Baixo Mondego**  
Beira Litoral  
Rico em hidratos de carbono, proteínas vegetais, vitaminas do complexo B e em zinco, selênio, cobre e manganês.



**Cereja**  
Beira Baixa  
Rica em vitaminas A, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3) e C, cálcio, fósforo e ferro, lípidos, flavonóides e antioxidantes.



**Maçã de Alcobaça**  
Estremadura  
Rica em tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), fósforo, ferro, potássio e antioxidantes.



**Pêra do Oeste**  
Estremadura e Ribatejo  
Rica em vitaminas C e K, vitaminas do complexo B, cálcio, cobre e ferro, fibras e antioxidantes.



**Grão-de-Bico**  
Alentejo  
Fonte de proteína vegetal, rica em fibras, vitaminas A, B9 (ácido fólico) e C; cálcio, ferro, fósforo, potássio, molibdénio, magnésio e cobre.



**Alfarroba**  
Algarve  
Rica em antioxidantes, vitaminas A, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), cálcio, magnésio e potássio; fonte de proteína vegetal e de fibras (contribui para a redução do colesterol).



**Uvas**  
Ribatejo, Douro, Alentejo  
Ricas em antioxidantes e polifenóis (reduzem risco de doença cardiovascular).



PRIMAVERA

**Azeite**  
Trás-os-Montes e Alto Douro e Alentejo  
Rico em gorduras monoinsaturadas, vitamina E e em tocoferóis que inibem o "mau" colesterol.



**Castanha**  
Trás-os-Montes e Alto Douro  
Rica em hidratos de carbono, vitaminas C, A, B e E, potássio, cálcio, fósforo e ferro.



OUTONO

**Citrinos do Algarve**  
Algarve  
Rica em vitamina C, ácido fólico, potássio e magnésio, flavonóides e betacaroteno.



**Banana da Madeira**  
Madeira  
Rica em vitaminas do complexo B, C, potássio e ferro.



**Ananás dos Açores**  
Açores  
Rico em vitaminas A, C e E e em fósforo, potássio, ferro, cálcio e magnésio.



INVERNO | TODO O ANO

VERÃO

