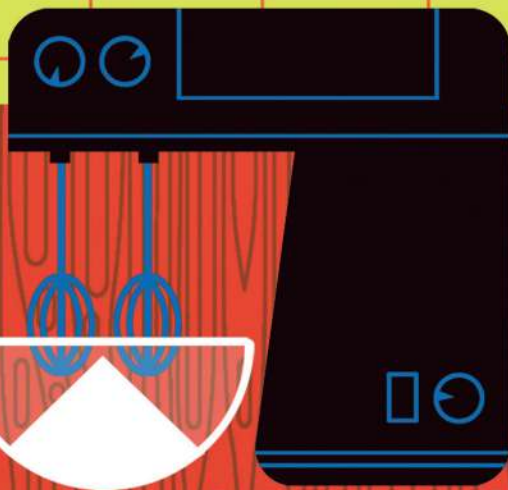
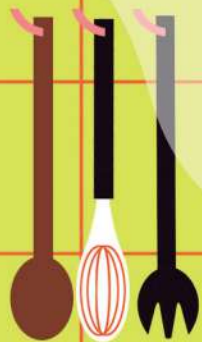


COISAS de ir à MESA

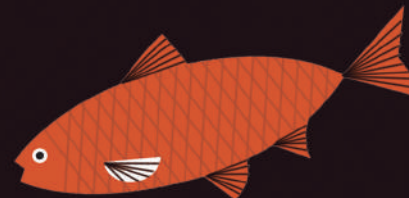
Texto
José Jorge Letria

Ilustrações
Tiago Albuquerque



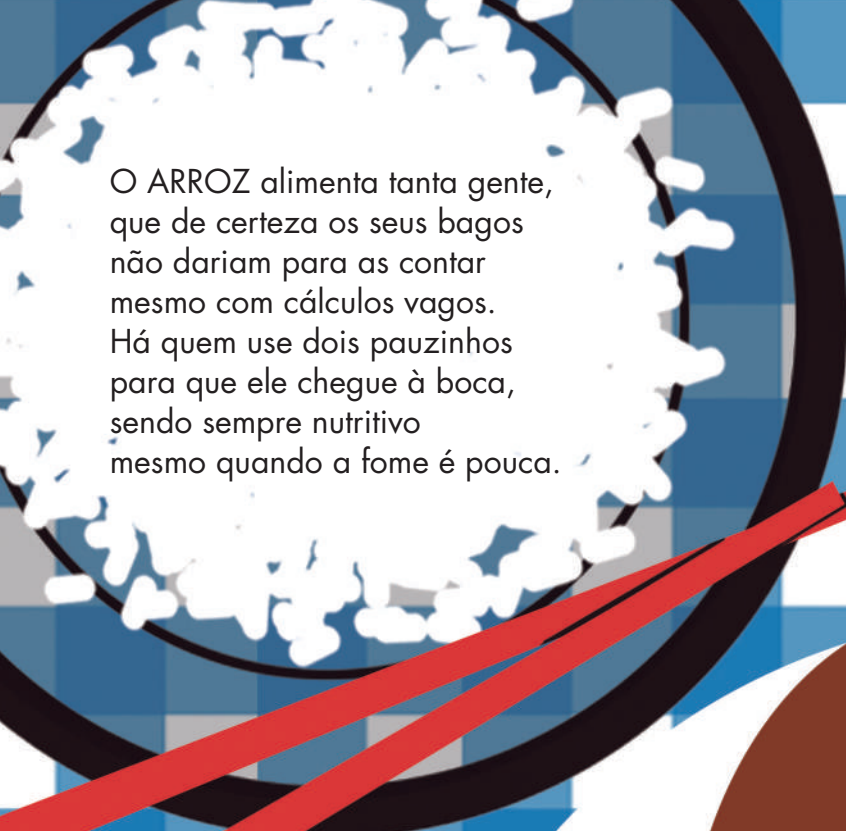
São coisas essenciais
para quem lá se vai sentar;
são de comer e beber
e também de rir e partilhar.

As coisas de ir à mesa
têm magia e mistério
e até nos fazem rir
quando falamos a sério.

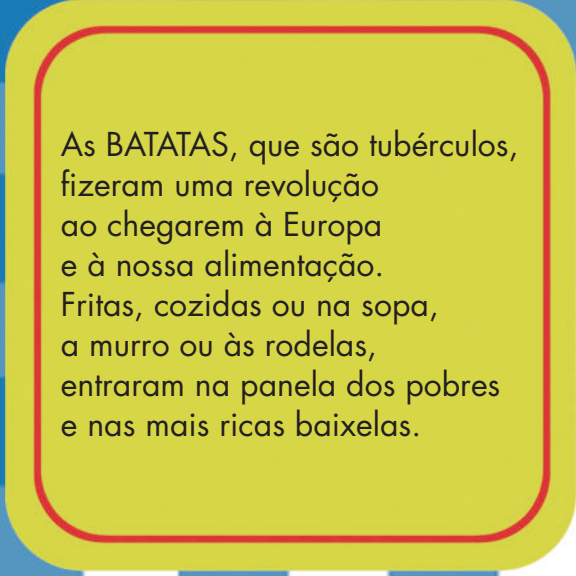




As coisas de ir à mesa também nos fazem sonhar que se pudessem ter asas estaríamos no espaço a voar.



O ARROZ alimenta tanta gente, que de certeza os seus bagos não dariam para as contar mesmo com cálculos vagos. Há quem use dois pauzinhos para que ele chegue à boca, sendo sempre nutritivo mesmo quando a fome é pouca.



As BATATAS, que são tubérculos, fizeram uma revolução ao chegarem à Europa e à nossa alimentação. Fritas, cozidas ou na sopa, a murro ou às rodelas, entraram na panela dos pobres e nas mais ricas baixelas.




A



B

C



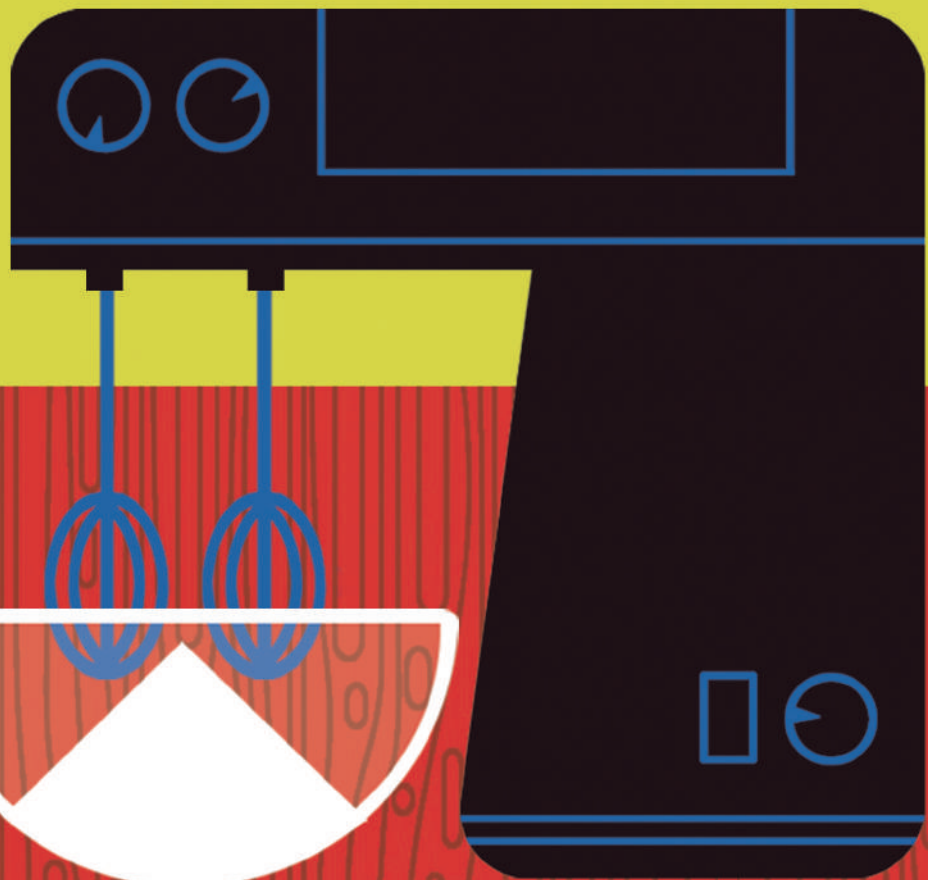
Há CARNE para todos os gostos, desde a vaca à galinha, bem passada ou mal passada grelhada, frita ou assada com o sabor que se adivinha. Mas convém não abusar, pois carne a mais prejudica uma boa dieta alimentar.

D

Até cresce água na boca quando nos pomos a pensar nos deliciosos DOCES que existem para nos tentar.

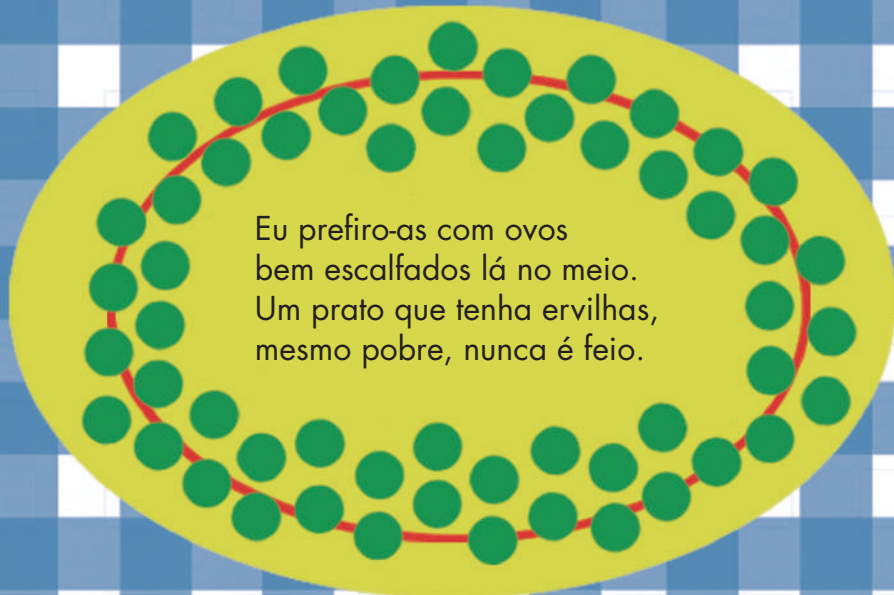
Comidos com moderação, são frutos do paraíso, mas com diabetes e dentes todo o cuidado é preciso.





E

Aos pratos dão um tom verde
como acompanhamento;
são ERVILHAS redondinhas
sem peso no orçamento.



Eu prefiro-as com ovos
bem escalfados lá no meio.
Um prato que tenha ervilhas,
mesmo pobre, nunca é feio.

F

É uma espécie de arco-íris
que convém ter sempre à mão
em gomos ou às rodelas,
ou em talhadas de melão.



A FRUTA come-se pura
e mal nunca nos faz,
basta pensar na frescura
de uma rodela de ananás.

**Que coisas levamos para a mesa?
O que gostamos de juntar a uma boa refeição?**

Neste livro bem-humorado são apresentados de A a Z vários alimentos, bebidas, objetos e sentimentos que se encontram muitas vezes à mesa. De forma divertida, vais ficar a saber mais sobre cada um deles, e a cada leitura vais poder juntar outras coisas de que te lembres. Aceitas o desafio?

Outros livros de José Jorge Letria:



booksmile
livros que saltam à vista
20|20 editora

ISBN 978-989-707-415-8

5+



9 789897 074158

Primeiras Leituras