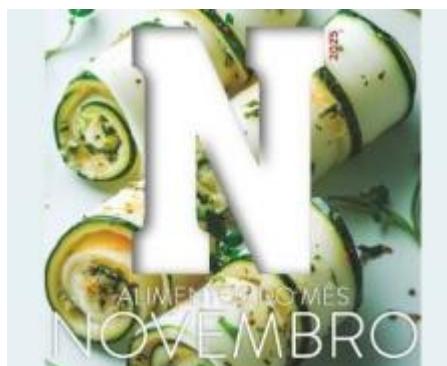


## Alimentos do Mês

### Idioma

Undefined



Com o intuito de salvaguardar, promover e valorizar a Dieta Mediterrânea 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 Mediterrânea foi considerada pela Organização Mundial da Saúde um padrão alimentar de excelência.

Fonte: Município de Tavira

**Documentos Anexos:**

 [folheto\\_09\\_25-1.pdf](#) [7]

---

**Source URL (modified on 03/12/2025 - 12:12):** <http://www.dietamediterranica.pt/?q=pt/service-block/alimentos-do-m%C3%AAAs>

**Links**

- [1] <http://www.dietamediterranica.pt/alimentos-do-mes/2025>
- [2] <http://www.dietamediterranica.pt/alimentos-do-mes/2024>
- [3] <http://www.dietamediterranica.pt/alimentos-do-mes/2023>
- [4] <http://www.dietamediterranica.pt/alimentos-do-mes/2022>
- [5] <http://www.dietamediterranica.pt/alimentos-do-mes/2021>
- [6] <http://www.dietamediterranica.pt/?q=pt/file/3465>
- [7] [http://www.dietamediterranica.pt/sites/default/files/folheto\\_09\\_25-1.pdf](http://www.dietamediterranica.pt/sites/default/files/folheto_09_25-1.pdf)