



COMER SOPA

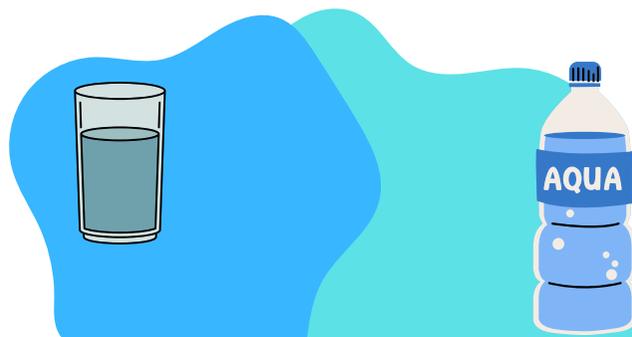
# É O SEGREDO DOS HERÓIS!

A sopa contém vitaminas e minerais que te vão fazer crescer forte e saudável. É ela que te vai dar energia para brincar com os teus amigos no recreio!



# ÁGUA É VIDA!

Na nossa vida, a água é vital,  
É ela que mantém o nosso corpo a funcionar.  
Beber água é essencial,  
Para crescermos fortes,  
vamos hidratar!



# COMO FAZER UMA SUPER SOPA?

A sopa deve conter:

- **Hortícolas** (abóbora, brócolos, repolho, cenoura, etc);
- **Vegetais de folha verde escura** (espinafre, agrião, couve, etc);
- **Tubérculos** (batata, nabo, etc.) e/ou **massa/arroz**;
- **Leguminosas** (ervilha, feijão, grão de bico, etc)
- **Carne/ Peixe/ Ovo.**

