

Realizou-se na Biblioteca Municipal Dr. António Baião uma formação com a nutricionista Rute Marques.

O tema apresentado foi: "A alimentação de Verão". Que cuidados e que alimentos são mais indicados para esta época do ano?

Foi abordada a roda dos alimentos e genericamente foram apresentadas as propriedades de cada categoria alimentar.

Os participantes ficaram agora mais esclarecidos e mais bem preparados para enfrentar o Verão.