



1-legumes, 2-queijo, 3-água, 4-cenoura, 5-fruta, 6-laranja, 7-leite, 8-sopa

## Horizontal

1 – Na horta e na mercearia são frescos e coloridos. Utilizam-se na sopa triturados ou a boiar.

2 – Sou um derivado do leite e sou ótimo no pão.

3 – Sou um líquido essencial à vida, rico em sais minerais. Devem-me beber entre 6 e 8 copos por dia.

4 – Pertencço ao grupo dos hortícolas e faço bem aos olhos.

5 – Para além de muito colorida, sou a sobremesa mais saudável que podes comer. Sou rica em fibras e vitaminas.

## Vertical

6 – Tenho uma casca grossa, sou muito sumarenta e rica em vitamina C.

7 – Sou um alimento rico em cálcio e proteínas, importante no crescimento e desenvolvimento dos teus ossos e dentes.

8 – Numa refeição sou a primeira que deves comer e nunca esquecer se das doenças te queres proteger.