



# 8 DE OUTUBRO

## DIA INTERNACIONAL DO

# POLVO

O Polvo é um animal muito interessante do ponto de vista nutricional, histórico e da nossa cultura mediterrânica.

O Polvo tem uma grande quantidade de proteína, ferro e ácidos gordos, com a vantagem de ser pouco calórico.

Os nutricionistas elogiam ainda a versatilidade deste animal, por ser cozinhado pelas famílias portuguesas de diversas maneiras.

O Polvo é consumido praticamente ao largo de todo o Mediterrâneo e cada país utiliza uma maneira própria de o cozinhar, consoante a sua tradição e a sua cultura.

