

# Canção à espera de palavras

*Música de, Mário Laginha*

## Introdução

A ro-da dos a-li-men-tos (X2)

### **A)**

A ro-da dos a-li mentos,

Foi cri-a-dahá mui-to.

Que-eu sai-ba em Por-tu-gal,

Já e-xis-te des-de, pe-lo me-nos,

des-de mil nove cen-tos e pi-cos.

O que nos veio en-si-nar, p´ra to-dos é ba-ri-l:

### **B) Refrão:**

Sa-ber co-mer bem é sa-ber vi-ver,

Diz o pai e a mãe:

-Não vás esque-cer. -Não vás esque-cer (BIS)

### **Música da Parte A)**

#### **RAP (Rithm and Poetry)**

Produtos hortícolas, ricos em fibras,  
vitaminas e minerais.

Não esquecer as Frutas, suas vitaminas,

Gorduras e óleos dão-nos energia,

Laticínios dão o cálcio e muito mais.

Carnes pescado e ovos, suas proteínas,

Sem esquecer, a água, leguminosas e cereais,

derivados e tubérculos, devemos comê-los a todas as refeições,

Pois são coisas essenciais.

Pois são coisas essenciais.

### **B) Refrão:**

Sa-ber co-mer bem é sa-ber vi-ver,

Diz o pai e a mãe:

-Não vás esque-cer. -Não vás esque-cer (BIS)