



*Plano de Actividades
de
Animação
e
Educação Alimentar*

ANO
2013/2014

referenciar datas comemorativas que possam suportar referências de valores à aprendizagem das crianças

promover dinâmicas que visem a satisfação e o bem-estar dos utentes

configurar este projecto como um instrumento de optimização do serviço, de promoção da saúde e de formação das expectativas dos utentes, factores que podem direccionar positivamente o futuro da saúde da comunidade escolar





OUTUBRO:

- Dia Internacional do Combate à Obesidade
- Dia Mundial da Alimentação

NOVEMBRO:

- Dia de S. Martinho

DEZEMBRO:

- Natal

FEVEREIRO:

- Dia de S. Valentim

MARÇO:

- Carnaval
- Dia Mundial da Água

ABRIL:

- Páscoa
- Dia Mundial da Terra

JUNHO:

- Dia Mundial da Criança
- Dia Mundial do Ambiente

Dia Internacional do Combate à Obesidade

A população está cada vez mais sedentária e, com isso, crescem os números da obesidade e a preocupação dos profissionais de saúde em combatê-la e em prevenir as diversas disfunções causadas pelo excesso de peso.

Com a intenção de estimular actividades preventivas, como o incentivo a uma alimentação saudável, foi criado o Dia Internacional de Combate à Obesidade, comemorado no dia 11 de Outubro de cada ano.

A refeição de hoje é um pouco diferente do habitual. Mas calma! Com este almoço vais poder verificar que comer saudavelmente não é assim tão complicado nem retira todo o sabor e prazer da alimentação. Experimenta!

11 de Outubro



Ementa

Sopa	Courgette
Prato	Salada de bacalhau com batata, cenoura e ovo cozido
Salada ou legumes	
Sobremesa	Fruta da época



Dia Mundial da Alimentação



“A alimentação é uma forma de convívio e bem-estar que permite uma aproximação entre diferentes gerações e culturas...”

Emílio Peres



Os hábitos alimentares, o exercício físico e o ambiente que nos rodeia são decisivos para a nossa saúde



16 de Outubro

Ementa

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Frango assado e massa espiral
Salada ou legumes	Alface e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época

Dia de São Martinho



Martinho era um valente cavaleiro romano que num dia de muito, muito frio, vento e mau tempo, encontrou um homem muito pobre, vestido de roupas velhas, rotas e encharcadas.

Ao ver o mendigo, e não tendo mais nada para lhe dar, Martinho pegou na espada e cortou a sua grossa capa ao meio e deu metade ao pobre.

De repente, parecia que era Verão, as nuvens e o mau tempo desapareceram.

Diz a lenda que é por isso que todos os anos, nesta altura do ano, o tempo fica melhor e mais quente.

O dia de S. Martinho é chamado actualmente de Magusto e festejado através do convívio, comer, beber e saltar à fogueira onde estão as castanhas a assar.



11 de Novembro



Ementa

Sopa	Caldo verde
Prato	Carne de porco assada com castanhas e arroz branco
Salada ou legumes	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época



NATAL



Embora tradicionalmente seja um dia cristão, em que se celebra o nascimento de Jesus, o Natal é amplamente comemorado por muitos não cristãos.

Os costumes populares modernos incluem a troca de presentes e cartões de Natal, a Ceia de Natal, músicas natalícias, festas de igreja (Missa do Galo), árvores de natal, presépios e a figura do Pai Natal (associado aos presentes das crianças).

A ementa é alusiva à época natalícia, incluindo a sobremesa... para que já se sinta no ar o “cheiro a Natal”.

FELIZ NATAL PARA TODOS!



25 de Dezembro



A realizar no dia 17 de Dezembro

Ementa

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Bacalhau com natas
Salada ou legumes	Alface e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época – sobremesa natalícia

Dia de São Valentim

Conta a lenda que um bispo romano de nome Valentim, durante uma proibição do imperador para a realização de casamentos, desrespeitando a sua ordem, continuava a casar os jovens casais apaixonados.

Descobrimo isto, o imperador mandou prendê-lo. Durante anos os jovens iam-lhe levando flores e bilhetes, demonstrando apreço e admiração por Valentim. Entre estes jovens estava uma rapariga cega que viria, mais tarde a ser a paixão do jovem bispo. Milagrosamente, a rapariga vendo o seu amor correspondido, terá recuperado a visão. Depois deste milagre, Valentim tornou-se Santo e, desde então, no dia 14 de Fevereiro, realiza-se o dia dos namorados em sua memória.



14 de Fevereiro

Ementa

Sopa	Macedónia (cenoura, ervilha e feijão verde)
Prato	Esparguete à Bolonhesa
Salada ou legumes	Alface e tomate
Sobremesa	Gelatina de morango



Carnaval



O Carnaval é uma festa que se originou na Grécia, em meados dos anos 600 a 520 a.C. Era através dessa festa que os gregos realizavam os seus cultos em agradecimento aos deuses pela fertilidade do solo. Passou a ser uma comemoração adoptada pela Igreja Católica em 590 d.C.

Durante o período do Carnaval havia uma grande concentração de festejos populares. Cada cidade brincava a seu modo, de acordo com seus costumes. O Carnaval moderno, feito de desfiles e fantasias, é produto da sociedade vitoriana do século XIX.

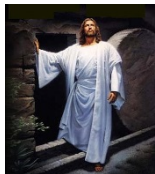


4 de Março 2014

A realizar no dia 28 de Fevereiro

Ementa

Sopa	Feijão verde
Prato	Feijoada à brasileira (carne de porco, chouriço e feijão preto)
Salada ou legumes	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época



P á s c o a



A Páscoa cristã celebra a ressurreição de Jesus Cristo. Depois de morrer na cruz, o seu corpo foi colocado num sepulcro, onde permaneceu por três dias, até à sua ressurreição. É o dia Santo mais importante da religião cristã, significando um ritual de passagem, da morte para a vida.

Muitos costumes ligados ao período pascal originam-se dos festivais pagãos da Primavera. Outros vêm da celebração do Pessach, a Páscoa judaica, em que se comemora o Êxodo dos israelitas do Egipto, da escravidão para a liberdade.



20 de Abril 2014

A realizar no dia 04 de Abril

Ementa

Sopa	Puré de abóbora com cenoura
Prato	Peru assado no forno com batatinhas assadas
Salada ou legumes	Macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)
Sobremesa	Pudim Flan



A água é um bem precioso e indispensável à vida. No corpo humano a água é o principal constituinte (entre 70% a 75%) e um componente essencial para o bom funcionamento geral do organismo, ajudando em algumas funções vitais, tais como o controlo de temperatura corporal, por exemplo.

No entanto, como sabes, a água não é infinita. Pelo contrário, cada gota de água que se gasta não volta a poder ser utilizada pelo homem como água potável.



22 de Março

dia mundial da água

A realizar no dia 21 de Março

Ementa

Sopa	Courgete
Prato	Bacalhau com espinafres
Salada ou legumes	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época



Dia Mundial da Terra



O planeta Terra é o único planeta conhecido onde existe vida. Tem as condições necessárias à nossa sobrevivência e é a nossa única casa no Universo. Como sabes, são muitos os problemas que o nosso planeta enfrenta hoje em dia e muitos são as atrocidades que fazemos contra ele.

- ❖ Pratica sempre a separação dos lixos.
- ❖ Quando estiveres a lavar as mãos, fecha a água enquanto as ensaboas.
- ❖ Coloca uma garrafa cheia de água no autoclismo. Assim, sempre que deres a descarga, vais estar a poupar essa quantidade de água.
- ❖ Não desperdices comida, põe no prato só o que sabes que vais comer.
- ❖ Não deites os óleos usados para o ralo da banca de cozinha, guarda-os num recipiente e coloca no oleão.



22 de Abril

Ementa

Sopa	Feijão com hortaliça
Prato	Peixinhos do mar e arroz de tomate
Salada ou legumes	Salada de alface e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época



Dia Mundial da Criança

O Dia Mundial da Criança é, oficialmente, a 20 de Novembro, data que a ONU reconhece como Dia Universal das Crianças, por ser a data em que foi aprovada a Declaração dos Direitos da Criança. Porém, a data efectiva de comemoração varia de país para país. O dia da criança foi comemorado, pela primeira vez, no mundo inteiro, em 1950. Em Portugal, o dia da criança é festejado a 1 de Junho.

Neste dia a oferta é a pensar em ti e, como tal, oferecemos-te uma sobremesa doce!



1 de Junho

A realizar no dia 30 de Maio

Ementa

Sopa	Canja com massinhas
Prato	Hambúrguer no pão (Pão, hambúrguer, alface, tomate e ketchup)
Salada ou legumes	
Sobremesa	Gelado

Dia Mundial do Ambiente

O Dia Mundial do Ambiente é celebrado todos os anos a 5 de Junho.

É um evento anual que tem como objectivo assinalar acções positivas de protecção e preservação do ambiente e alertar as populações e os governos para a necessidade de Salvar o Planeta!



5 de Junho



Ementa

Sopa	Alho francês
Prato	Almôndegas estufadas e arroz de cenoura
Salada ou legumes	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época

FIM DE AULAS

Parabéns! Chegaste ao fim de mais um ano lectivo, durante o qual esperamos que tenhas aprendido coisas novas e interessantes.

Para que as férias comecem da melhor forma, preparamos-te hoje uma ementa especial que temos a certeza de que gostarás. A sobremesa é um maminho de Verão para acabar o ano lectivo em beleza!



Ementa

Sopa	Caldo verde
Prato	Pizza (fiambre, queijo e cogumelos)
Salada ou legumes	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Gelado