



COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
VISEU DÃO LAFÕES



valoriza
-te

CENTRO 2030
PROGRAMA REGIONAL DO CENTRO
Os Fundos Europeus mais próximos de si.



PORTUGAL
2030



Cofinanciado pela
União Europeia

Comer bem,
crescer feliz!



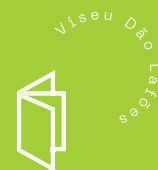
Guia Prático - Para uma alimentação saudável

Guia Prático

Para uma
alimentação
saudável



COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
VISEU DÃO LAFÕES



valoriza
-te



Índice

Sabores da Manhã.....	13
Crepes de Castanha	15
Donuts de Maçã	17
Muffins de Mirtilos	19
Panquecas de Cenoura	21
Panquecas de Maçã	23
Queques de Mirtilo	25
Waffles de Laranja	27
Sabores ao Tacho.....	29
Caldo de Castanhas	31
Sopa de Brócolos e Couve-Flor	33
Sopa à Campia	35
Sopa de Castanhas e Couve-Flor	37
Sopa de Couve-Flor	39
Sopa de Mangualde	41
Sopa Dourada da Alegria	43
O Prato do Dia	45
Arroz de Míscaros com Entrecosto	47
Couve-Flor Gratinada	49
Peito de Frango Recheado	51
Pizza “Comer Bem, Crescer Feliz”	53
Redon Colorido	55
Tortinha Colorida	57
Pausas com Sabor.....	59
Aletria com Fruta	61
Biscoitos de Maçã Bravo de Esmolfe	63
Bolo de Castanhas	65
Bolo de Castanha e Maçã	67
Bolo de Cenoura	69
Bolo de Laranja com Mel	71
Bolo de Maçã	73
Bolo de Maçã Bravo de Esmolfe	75
Muffins de Cenoura e Laranja	77



A educação alimentar começa em casa,
nos pequenos gestos, nas conversas à mesa,
nas escolhas do dia a dia.

Quando as famílias envolvem as crianças na descoberta dos alimentos,
na preparação das refeições e na partilha dos sabores,
estão a cultivar muito mais do que hábitos saudáveis — estão a construir
memórias, valores e relações duradouras.

Comer bem é também
crescer em conjunto.





Apresentação

O projeto “Comer Bem, Crescer Feliz”, que deu origem a este *Guia Prático para uma Alimentação Saudável*, é uma iniciativa da CIM Viseu Dão Lafões, integrada no Programa Intermunicipal para a Promoção do Sucesso Educativo.

Ao longo dos últimos anos letivos, esta iniciativa de literacia alimentar percorreu os 14 Municípios da região, incentivando a adoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. Destaca-se a sua notável capacidade de mobilização, envolvendo não apenas crianças e alunos, mas também educadores, professores, famílias e, de forma mais ampla, toda a comunidade, na promoção de escolhas alimentares mais conscientes, com impactos positivos a longo prazo na saúde e no bem-estar coletivo.

Outro aspeto relevante do “Comer Bem, Crescer Feliz” é a sua capacidade de valorizar os produtos locais, como a maçã Bravo de Esmolfe, a maçã da Beira Alta e a laranja de Besteiros, entre outros, promovendo os sabores autênticos de Viseu Dão Lafões, enquanto dinamiza a economia regional através do apoio aos produtores locais.

Este *Guia Prático para uma Alimentação Saudável* é uma compilação das iniciativas desenvolvidas no âmbito do “Comer Bem, Crescer Feliz”, um registo para memória futura que celebra não só esta iniciativa e todos os que a ela estão ligados, mas também a tradição, os sabores, os produtores e a riqueza da cultura gastronómica da nossa região.

Fica o bem-haja da CIM a todos os que contribuíram para que este guia seja uma realidade.

Nuno Martinho,
Secretário Executivo da CIM Viseu Dão Lafões

Direitos de autor: Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste guião pode ser reproduzida ou utilizada para fins comerciais, por qualquer modo ou por qualquer meio – eletrónico, mecânico (incluindo fotocópia), de gravação ou qualquer outra forma copiada – sem autorização prévia, por escrito, do Editor. É concedida permissão aos participantes do Projeto *Comer bem, crescer feliz* para reproduzirem páginas deste guião apenas para fins não comerciais. Qualquer solicitação para fotocópia, gravação, transmissão e/ou reprodução de qualquer parte deste trabalho deve ser dirigida por escrito à EDthink para o endereço de email: geral@edthink.pt

O “Comer bem, Crescer feliz” é um projeto promovido pela Comunidade Intermunicipal Viseu Dão Lafões implementado nos seus 14 Municípios.

O projeto é dirigido à Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo, com o objetivo de sensibilizar a comunidade educativa para a importância de uma alimentação equilibrada, saudável e sustentável.

Princípios do projeto

Aprendizagem: Defendemos um processo sustentado onde, em conjunto, oferecemos às crianças a oportunidade de experimentarem uma alimentação de qualidade.

Sustentabilidade: Acreditamos que uma alimentação saudável é aquela que privilegia os produtos locais, as épocas do ano e a sazonalidade.

Transferência: Na escola, as crianças aprendem as vantagens de uma alimentação saudável, experimentam novos alimentos e participam em diferentes atividades sensoriais, assim, é essencial que estas práticas alimentares aconteçam também nos contextos familiares.



O projeto envolve a dinamização de:

- **Atividades pedagógicas** mensais nas escolas, em que as crianças exploram e experimentam um alimento da época e da região.
- **Webinars** mensais dirigidos às famílias.
- **Sessões de ativação** para a comunidade educativa nas escolas (Chef vai à escola, Lanches saudáveis, Atividade Sensorial e Visita aos Produtores).



14 Municípios



28 Escolas



+700 Alunos



+40 Docentes

Comer bem para crescer com força e alegria!

Para crescer de forma saudável e feliz, as crianças precisam de uma alimentação equilibrada que respeite as suas necessidades nutricionais. Estas necessidades variam consoante:



Idade



Sexo



Nível de
atividade física



Padrões de
crescimento e de
desenvolvimento

Sabia que...

O cérebro das crianças consome até 50% da energia total diária?

Por isso, uma boa alimentação é essencial para que consigam aprender, brincar e concentrar-se ao longo do dia!

Em média, as crianças entre os 3 e os 10 anos precisam de consumir entre 1200 e 1640 calorias diárias, provenientes de uma alimentação saudável, com refeições distribuídas ao longo do dia.

Refeições	Distribuição percentual das necessidades energéticas diárias	Energia por refeição (Kcal)
Pequeno-almoço	20-25%	328-410
Lanche da manhã	5-10%	82-164
Almoço	30-35%	492-574
Lanche da tarde	10-15%	164-246
Jantar	25-30%	410-492
Ceia	5%	82

Refeições diversificadas e equilibradas

A **Roda dos Alimentos** organiza os alimentos em 7 grupos, cada um com um papel diferente na nossa saúde. Comer de todos os grupos, nas quantidades certas, ajuda a ter mais energia, crescer bem e evitar doenças.

Sabia que a Roda dos Alimentos foi criada em Portugal em 1977?

É uma forma simples de mostrar como deve ser feita uma alimentação saudável e equilibrada.



3 dicas simples para seguir a Roda dos Alimentos:

- ✓ **Inclui alimentos de todos os grupos:** Cada grupo tem nutrientes importantes — nenhum deve ser deixado de fora.
- ✓ **Come mais dos grupos maiores:** Os grupos com maior espaço na roda devem ser os mais presentes nas refeições.
- ✓ **Variedade dentro de cada grupo:** Não coma sempre os mesmos alimentos! O corpo agradece.

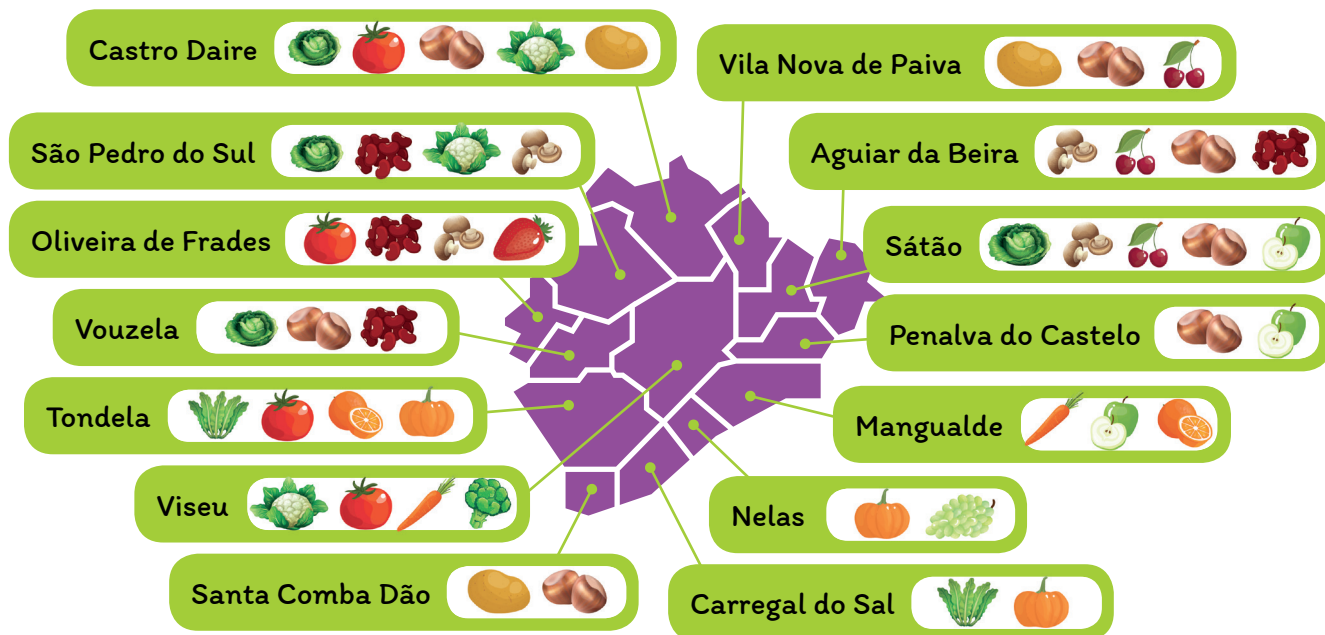
Uma alimentação saudável e sustentável

Produtos Regionais

Comer da terra é cuidar da saúde, da economia e do ambiente.

A região de Viseu Dão Lafões tem uma grande riqueza agrícola e gastronómica. Valorizar os produtos locais é uma forma de garantir mais sabor, frescura, saúde e também de apoiar os produtores da nossa comunidade. Ao privilegiarmos os alimentos da região estamos a:

- Reduzir a pegada ecológica;
- Fortalecer a economia local e familiar;
- Consumir alimentos mais frescos, sazonais e nutritivos;



Produtos explorados pelos alunos ao longo do ano:



Castanha

- Produto tradicional e sazonal com forte ligação cultural à região.
- Fonte de energia, fibra e minerais como o magnésio.
- Pode ser cozida, assada, utilizada em sopas, purés ou sobremesas.
- O seu uso relembra tradições e liga gerações.



Cenoura

- Cultivada amplamente na região.
- Fonte de vitamina A, essencial para a visão e sistema imunitário.
- Crocante, doce e excelente para consumir crua, cozida ou em bolos e panquecas.
- Muito bem aceite pelas crianças e fácil de integrar nas refeições.



Couve-flor

- Muito produzida na região, especialmente em quintas familiares.
- Suave, rica em vitamina C e com propriedades anti-inflamatórias.
- Pode ser utilizada em purés, bolonhesa vegetal, assada ou até como base de pizza saudável.



Laranja

- Fruto de época muito produzido em quintas familiares da região.
- Rica em vitamina C e antioxidantes.
- Pode ser usada em batidos, saladas, sobremesas saudáveis ou congelado como snack fresco.
- Incentiva a experimentação de sabores naturais e coloridos.



Maçã Bravo de Esmolfe

- Produto de excelência da região, com selo de Denominação de Origem Protegida em Penalva do Castelo é única no mundo.
- Pequena, aromática, doce e fácil de digerir.
- Rica em fibra, vitaminas e antioxidantes.
- Ótima para snacks naturais, chips no forno, compotas e bolos saudáveis.
- Envolvê-la nas atividades escolares promove o orgulho no território.



Morango

- Cultivada em várias zonas da região, especialmente em quintas familiares.
- Rica em vitamina C, fortalece o sistema imunitário e ajuda na absorção do ferro.
- Contém fibras solúveis, como a pectina, que ajudam na digestão e saciedade.
- Excelente para consumir ao natural, em sumos caseiros, saladas de fruta, bolos saudáveis ou para aromatizar infusões e pratos.

Para além destes, é também importante consumir os produtos da época, para que sejam mais frescos, saborosos e nutritivos:

Primavera março | abril | maio



Verão junho | julho | agosto



Outono setembro | outubro | novembro



Inverno dezembro | janeiro | fevereiro



Comer bem é viver melhor!

Uma alimentação saudável **tem um impacto direto na forma como as crianças crescem, sentem e aprendem**. Não se trata apenas de comer “o que faz bem”, mas de criar hábitos que as vão acompanhar toda a vida.

Alguns dos principais benefícios de uma alimentação equilibrada são:

- Crescimento físico e desenvolvimento adequado;
- Fortalecimento do sistema imunitário, protegendo o corpo contra doenças;
- Redução do risco de problemas como obesidade, diabetes ou doenças cardíacas;
- Melhoria da concentração, do rendimento escolar e da boa disposição;
- Energia para brincar, aprender e explorar o mundo!


**Alimentar-se bem não é uma regra
é uma escolha que transforma a vida,
dia após dia!**



Receitas com história: sabores que crescem nas escolas

Nesta edição do projeto, os alunos e professores foram desafiados a criar receitas saudáveis, sustentáveis e conscientes com os produtos da região e época, que contassem uma história e demonstrassem o que aprenderam.

Posteriormente, as receitas foram analisadas e validadas pela Vanessa Andrade, chef e consultora Macrobiótica.



Para facilitar a sua leitura e utilização no dia a dia, as receitas estão organizadas segundo a sua tipologia, de acordo com os momentos principais do dia:

- **Sabores da Manhã:** Receitas para o pequeno-almoço e lanches nutritivos;
- **Sabores ao Tacho:** Sopas;
- **O prato do Dia:** Pratos principais ideais para o almoço e jantar;
- **Pausas com Sabor:** Sugestões para lanches, sobremesas ou momentos de partilha.

Cada receita traz também uma pequena história, partilhada pelos alunos e educadores, que nos mostra como a alimentação pode ser um espaço de memória, afeto, criatividade e descoberta.

Esta partilha é uma celebração do que se aprende dentro e fora da sala de aula — na cozinha, à mesa, em família.





Sabores da Manhã

Crepes de Castanha	15
Donuts de Maçã.....	17
Muffins de Mirtilos.....	19
Panquecas de Cenoura	21
Panquecas de Maçã.....	23
Queques de Mirtilo.....	25
Waffles de Laranja	27



História:

O sol espreitava timidamente entre as nuvens, aquecendo a pequena cozinha de pedra onde a avó Margarida e a neta Leonor estavam prestes a embarcar numa nova aventura culinária. A cozinha era um lugar mágico para a Leonor, cheia de cheiros e segredos antigos, e naquele dia iriam preparar algo especial: crepes de castanha.

— Hoje vamos fazer crepes diferentes, com farinha de castanha — anunciou a avó, pousando um saco de papel pardo sobre a mesa.

Leonor arregalou os olhos, curiosa. Nunca tinha usado farinha de castanha, mas sabia que as castanhas faziam parte das histórias da avó, de tempos em que o pão era raro e as castanhas eram alimento de sustento.

Com as mãos experientes, a avó começou a medir os ingredientes. A neta, impaciente, queria ajudar.

— Posso partir os ovos? — perguntou, já com um na mão.

— Com jeito, menina! — sorriu a avó.

Leonor partiu os ovos com cuidado e misturou-os com o leite e o azeite, enquanto a avó peneirava a farinha de castanha com a farinha isenta de glúten.

— Sabes, minha menina, quando eu era pequena, a tua bisavó moía castanhas secas para fazer farinha. Eram tempos duros, mas fazíamos coisas deliciosas. Leonor adorava ouvir essas histórias. Continuou a mexer a massa, enquanto a avó acrescentava uma colher generosa de mel de castanha e uma pitada de sal.

— Agora, deixamos a massa descansar um bocadinho — disse a avó, cobrindo a tigela com um pano de linho.

Quando a massa estava pronta, aqueceram a frigideira com um pouco de óleo de coco. A avó despejou a primeira concha e inclinou a frigideira com movimentos precisos, espalhando a massa fininha. O cheiro adocicado da castanha misturava-se com o calor da cozinha.

Leonor tentava virar os crepes com a espátula, mas ainda não tinha o jeito da avó.

— Não faz mal, meu amor, os primeiros crepes são sempre um bocadinho trapalhões — riu Margarida, piscando-lhe o olho.

Assim que os crepes ficaram prontos, Leonor espalhou por cima amêndoa fatiada, um fio de mel e algumas flores de alfazema, como a avó lhe ensinara.

— Estão tão bonitos que até dá pena comer — brincou Leonor.

— A comida bonita sabe sempre melhor — respondeu a avó, servindo dois pratos.

Sentaram-se junto à janela, onde o cheiro das castanhas e do mel misturava-se com a brisa fresca do outono. Leonor deu a primeira dentada e fechou os olhos, deliciada.

— Sabem a história, avó!

Margarida sorriu. Sabia que, um dia, a neta passaria essa receita a outra geração, tal como ela fizera. E ali, naquele momento, entre crepes e risos, o passado e o futuro uniam-se na doçura de um simples pedaço de massa.

**Escola Básica de Santa Cruz da Trapa
São Pedro do Sul**

Crepes de Castanha

Ingredientes:

- * 100 g de Farinha de Castanha Amálgama
- * 1 colher de sopa de cacau sem açúcar
- * 80 g de Farinha de aveia ou milho
- * 2 Ovos
- * 200 ml de Leite ou Bebida de Arroz
- * 1 colher sopa de Azeite de boa qualidade
- * 1 colher sopa de Mel de Castanha (ou outro a gosto)
- * 1 pitada de Sal Fino
- * Óleo de Coco

Para a cobertura:

- * amêndoa laminada; Mel; Flores de Alfazema



Preparação:

- * Bata os ovos e adicione o leite frio, uma pitada de sal, o mel e mexa bem.
- * Peneire as farinhas e adicione o cacau sem açúcar e bata bem.
- * Ponha no frigorífico pelo menos 30 minutos.
- * Coloque uma frigideira anti aderente ao lume e esfregue a frigideira com um papel de cozinha embebido em óleo de coco derretido - faça este procedimento a cada novo crepe.
- * Com a ajuda de uma concha, ponha uma porção de massa na frigideira e rode-a por forma a espalhar a massa por toda a frigideira. Deixe cozer até que se formem bolinhas na massa. Vire-a e deixe cozer do outro lado. Retire e repita a operação até acabar a massa.
- * Acompanhe os crepes com mel, a amêndoa laminada e flores de alfazema.



História:

Relativamente à história dos donuts saudáveis, esta ideia surgiu de uma colega em trabalho colaborativo.

Como por vezes temos maçãs no jardim de infância, em conversa com as crianças resolvemos experimentar.

As crianças trouxeram as maçãs que faltavam e iogurtes e algumas trouxeram alguns toppings como por exemplo: granola, nozes, sementes... Colaboraram na confecção com muito entusiasmo e algumas crianças que não apreciavam o sabor da maçã, passaram a gostar.

Jardim de Infância Angelina Sousa Mendes . Carregal do Sal

Donuts de Maçã



Ingredientes:

- * Maçã
- * Iogurte natural
- * Granola
- * Pepitas de chocolate
- * Mel
- * Arroz puff
- * Corante alimentar



Preparação:

- * Lave muito bem a maçã;
- * Retire o caroço da maçã;
- * Corte a maçã em rodela grossas;
- * Misture o iogurte natural com o corante de várias cores;
- * Coloque iogurte natural em toda a maçã;
- * Decore a gosto.



História:

O cultivo de mirtilos é um verdadeiro testemunho do engenho humano e da capacidade de transformar uma planta selvagem numa cultura amplamente apreciada e cultivada nos dias de hoje. Este fruto tem conquistado o paladar e o coração de milhões de pessoas em todo o mundo.

Com os seus inúmeros benefícios para a saúde e o seu impacto económico positivo, os mirtilos começaram a ser uma cultura importante e muito valorizada na freguesia do Pindo no concelho de Penalva do Castelo. Ao mesmo tempo, os produtores e investigadores continuam a trabalhar juntos para enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades que se apresentam, garantindo que as plantações de mirtilos permaneçam no

concelho de Penalva do Castelo, nomeadamente na freguesia de Pindo onde se insere o nosso Jardim de Infância.

É um fruto muito apreciado pelas crianças do J.I Corga, sendo frequente a partilha de cestos deste delicioso fruto pelas famílias desta comunidade local.

Estudos têm mostrado que o consumo regular de mirtilos pode melhorar a memória e a função cognitiva, especialmente em crianças e idosos.

Um excelente fruto “intergeracional” que se está a expandir no concelho de Penalva do Castelo e promete “adoçar” os corações das gentes da nossa terra.

Jardim de Infância Corga
Penalva do Castelo

Muffins de Mirtilos



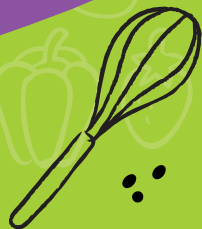
Ingredientes:

- * 1 chávena de farinha de aveia
- * 1 iogurte natural +/- 170 g
- * 1 banana esmagada
- * 1 ovo
- * 2 colheres de sopa de azeite
- * 2 colheres de sopa de mel
- * 1 pitada de canela
- * 1 colher de chá de fermento
- * Mirtilos frescos a gosto :)



Preparação:

- * Misture todos os ingredientes numa taça (deixe o fermento para último).
- * Acrescente os mirtilos, envolvendo bem.
- * Distribua a massa em formas de muffin ou de silicone.
- * Leve ao forno pré-aquecido a 180º C por 20 - 25 minutos ou até dourar.



História:

No âmbito do projeto “Comer Bem, Crescer Feliz”, recebemos o desafio de criar uma receita saudável utilizando alguns dos alimentos apresentados nas sessões. Foi-nos, ainda, pedido a elaboração de um pequeno texto contando a história da receita.

Empenhados na tarefa, começámos a recolher receitas junto de nossas famílias. Alguns pediram sugestões às mães, outros às avós, e assim reunimos diversas receitas que levámos para a escola.

Num segundo momento, a professora propôs que elegêssemos um dos alimentos trabalhados nas sessões. Após a contagem dos votos, a cenoura foi escolhida como o ingrediente principal da nossa receita.

Depois de apresentarmos as nossas sugestões à turma, decidimos criar a receita “Panquecas de Cenoura”. Como várias alunas trouxeram receitas de panquecas, combinámos algumas ideias e desenvolvemos a nossa própria versão.

Mas surgiu um problema: “Como fazer uma receita de panquecas sem usar açúcar?”. Então, pensámos em adicionar fruta que fosse muito doce. Uma das alunas sugeriu a banana muito madurinha. Todos concordaram...

A nossa professora testou a receita em casa, levou para a escola para que pudéssemos provar e incentivou-nos a experimentá-la com nossas famílias.

O resultado? A receita foi aprovada pela maioria dos alunos! Foi uma experiência muito divertida e enriquecedora.

Escola Básica João de Barros, Viseu

Panquecas de Cenoura



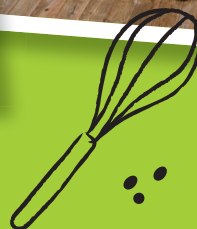
Ingredientes:

- * 3 cenouras cruas
- * 2 bananas maduras
- * 120 ml de leite
- * 80 g de farinha de aveia
- * 2 ovos
- * 1 colher de canela
- * 1 colher de café de fermento



Preparação:

- * Primeiro, triture as cenouras no liquidificador. Depois junte as bananas e volta a tritar tudo até ficar uma mistura homogénea.
- * De seguida, junte os restantes ingredientes, volte a tritar até ficar tudo muito bem misturado.
- * Numa frigideira antiaderente bem quente e sem qualquer adição de gordura, coloque o preparado anterior. Normalmente uma colher de servir sopa é suficiente para cada pancake, dependendo do seu gosto pessoal quanto à grossura da pancake.
- * Quando começar a formar bolhas à superfície, vire do outro lado e aguarde até estar pronto.



História:

Esta receita apesar de ser contemporânea, foi inspirada na receita de bolinhos de maçã, (fruto característico da região Dão Lafões) que eram confeccionados no tempo dos nossos avós, para serem servidos como sobremesa nas festas e casamentos. Atualmente, para evitar o consumo do açúcar, adaptou-se a receita a panquecas, que poderão ser servidas ao pequeno-almoço ou lanche.

Escola Básica de Vila Cova à Coelheira . Vila Nova de Paiva

Panquecas de Maçã



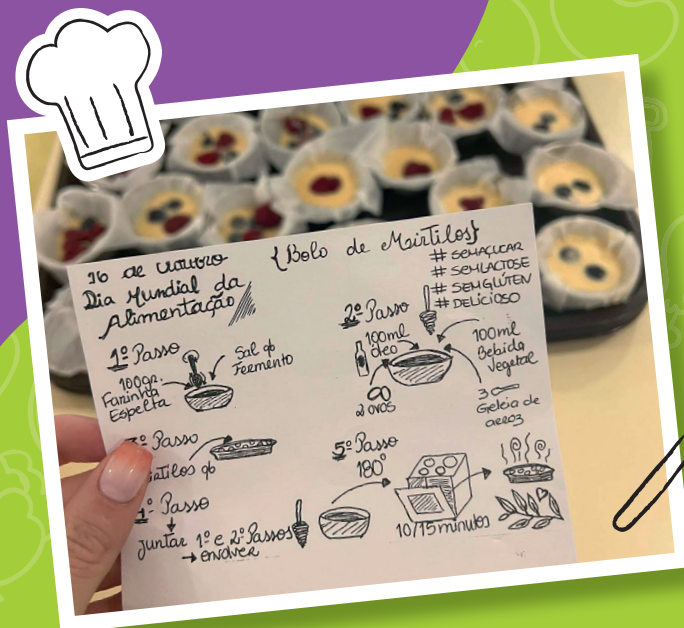
Ingredientes:

- * 2 maçãs bem maduras descaroçadas
- * 1 chávena de leite
- * 2 ovos
- * 2 chávenas de farinha
- * 1 colher de café de fermento



Preparação:

- * Pré-aqueça uma frigideira em lume médio. Triture a maçã com o leite e o ovo numa liquidificadora. Junte a farinha e o fermento e triture até obter uma massa homogénea.
- * De seguida, disponha colheradas da massa na frigideira quente e cozinhe as pancakes de ambos os lados (1 minuto de cada lado).



História:

Os queques de mirtilos são uma receita inspirada na riqueza do nosso território e nos ingredientes naturais que ele nos oferece. O mirtilo, conhecido como “fruto da juventude”, é uma pequena baga repleta de antioxidantes.

Esta receita surgiu no âmbito da Atividade de Enriquecimento Curricular “Bem Crescer”, com o objetivo de criar uma alternativa saudável aos bolos tradicionais, utilizando ingredientes naturais e nutritivos. A farinha de espelta substitui a farinha branca, garantindo mais fibras, enquanto o mel ou a geleia de arroz reduzem a necessidade de açúcar processado. O óleo de coco é o ingrediente fundamental na nossa gastronomia, substitui a manteiga, tornando os queques mais leves e nutritivos.

Os mirtilos não foram escolhidos ao acaso: além de serem um produto local, estão enraizados nas tradições agrícolas e gastronómicas da região.

Com esta receita, unimos tradição e saúde, criando um doce que respeita os sabores autênticos do nosso território.

Escola Básica Aristides Sousa Mendes . Carregal do Sal

Queques de Mirtilo



Ingredientes:

- * 100 g farinha de espelta
- * 100 ml óleo
- * 100 ml bebida vegetal (sem açúcar)
- * 125 gr mirtilos
- * 2 ovos
- * 3 colheres de sopa de geleia de arroz
- * 1 colher de sopa de fermento
- * 1 pitada de sal



Preparação:

- * Pré-aqueça o forno a 180° C.
- * Numa taça, junte a farinha, o sal e o fermento.
- * Noutro recipiente coloque os líquidos - óleo, bebida vegetal e os ovos - e emulsione.
- * Parta os mirtilos e a banana em pedaços.
- * Envolve bem a farinha e os líquidos. De seguida misture os mirtilos e bananas, envolvendo uniformemente.
- * Verta o preparado para formas individuais antiaderentes.



História:

Depois de criar a receita “Bolo de laranja com mel” e de a experimentar na escola, verificámos que haviam sobrado muitos alimentos trazidos pelos nossos alunos e que fazem parte da nossa identidade alimentar: ovos, mel e muitas, muitas laranjas.

Como não gostamos de estragar comida, pois estamos conscientes das consequências do desperdício alimentar, pusemos mãos à obra e decidimos criar mais uma receita saudável para festejar o Carnaval na nossa escola. A solução encontrada foi “Waffles de laranja” e, para acompanhar, sumo de laranja natural, uma vez que temos muitos campos com laranjeiras e todos quiseram participar nesta atividade trazendo laranjas de casa.

O último dia de aulas antes das férias de Carnaval foi o dia escolhido para pôr em prática a nossa ideia. Quando chegámos à escola, lavámos as mãos e fomos logo confeccionar as waffles e espremer as laranjas. Assim, tivemos um dia de lanches saudáveis. E que bem que nos soube um waffle, com cobertura de mel e sumo de laranja natural no final do desfile de Carnaval e da brincadeira! Foi um dia muito divertido!

Escola Básica de Tondela . Tondela

Waffles de Laranja



Ingredientes:

- * 12 ovos
- * 1 iogurte natural
- * 2 bananas maduras
- * 8 colheres de sopa de farinha de trigo
- * 8 colheres de sopa de farinha de aveia
- * 1 colher de chá de fermento em pó
- * Sumo e raspa de 2 laranjas



Preparação:

- * Esmague as bananas e raspe as laranjas.
- * Bata os ovos com o iogurte, as bananas e a raspa das laranjas.
- * Adicione as farinhas misturadas com o fermento.
- * Junte o sumo de laranja e mexa tudo muito bem.
- * Coloque aos poucos, na máquina de waffles e espere alguns minutos para que fiquem bem douradinhas.





Sabores ao Tacho

Caldo de Castanhas	31
Sopa de Brócolos e Couve-Flor	33
Sopa à Campia	35
Sopa de Castanhas e Couve-Flor	37
Sopa de Couve-Flor	39
Sopa de Mangualde	41
Sopa Dourada da Alegria	43

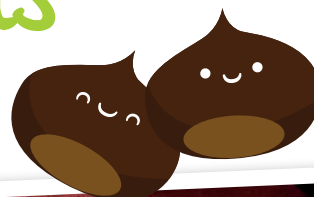


História:

Como reza a tradição, no Domingo de Ramos, na zona de Castro Daire, “não se pode ir à horta”, assim sendo, cozinhar “caldo de castanhas” é uma boa opção. No tempo das castanhas, guardam-se previamente, tira-se a casca de fora, mantém-se a de dentro e congelam-se.

Escola Básica de Lamas . Castro Daire

Caldo de Castanhas



Ingredientes:

- * 1 tigela de feijão branco
- * Carne de porco da pá qb
- * 300 g de castanhas
- * 1 chávena de chá de arroz
- * 2 cebolas médias
- * Sal e azeite q.b.



Preparação:

- * Numa panela, ponha a cozer a carne de porco, o feijão branco e as castanhas.
- * Quando o feijão e as castanhas estiverem cozidos, retira-se a carne de porco.
- * Junte o arroz, a cebola e tempere com sal e azeite. Quando estiver cozido, fica pronto a comer.
- * A carne come-se à parte com broa de milho, seguindo-se a sopa.



História:

A origem da nossa receita resultada necessidade de juntar ingredientes destacados/ abordados no projeto “Comer Bem, Crescer Feliz”, assim como na necessidade de relevar alimentos, que por vezes são secundarizados pelas crianças.

Assim, tentámos combinar alimentos saudáveis e de execução simples, mas cujos benefícios são muitos, embora pouco visíveis.

Com a autopromoção desta receita “saudável” os alunos poderão constatar que diariamente, o conforto corporal e mental será maior e assim valerá apenas cultivar estes alimentos.

Escola Básica da Feira . Nelas

Sopa de Brócolos e Couve-Flor



Ingredientes:

- * 2 ovos
- * 1,2kg de couve-flor
- * 6 cebolas médias (700 g)
- * 2 dentes de alho
- * 4 cenoura médias (600 g)
- * 2 chávenas de grão cozido (400 g)
- * 1 brócolo (1,2 kg) - talos também
- * 3 l de água
- * Sal (opcional)



Preparação:

- * Coloque a água numa panela a aquecer.
- * Adicione todos os ingredientes e deixe cozer cerca de 20-25 minutos.
- * Triture com a varinha mágica os legumes até obter um creme espesso (pode ajustar a consistência juntando mais água).



História:

Esta sopa é um exemplo clássico de “prato camponês”, onde se utilizam ingredientes locais e acessíveis para criar uma refeição equilibrada e saborosa. Reflete a sabedoria popular em unir carboidratos (batata, feijão, abóbora), proteínas (frango, feijão), vitaminas e minerais (couve-flor, cenoura, nabo, cebola e alho). O preparo da sopa à Campia era muitas vezes uma atividade comunitária ou familiar, sendo cozida em grandes panelas para alimentar muitas pessoas, simbolizando economia, união e partilha. Geralmente, era preparada por famílias camponesas, utilizando legumes e verduras colhidos da própria horta. Por vezes, podiam ser adicionados pedaços de carne, frango, porco ou ossos para dar mais sabor e substância, dependendo da disponibilidade.

A Sopa à Campia era consumida tradicionalmente em contextos relacionados com o trabalho no campo e a vida rural. Geralmente, era preparada e consumida como uma refeição principal em momentos de grande esforço físico, tanto ao almoço como ao jantar, especialmente após o trabalho no campo e mais no inverno, devido ao seu carácter quente e nutritivo, era especialmente consumida em épocas frias, ajudando a aquecer e dar energia aos trabalhadores. Podia também ser preparada em ocasiões comunitárias, como nas colheitas em que várias pessoas se reuniam e partilhavam alimentos.

Escola Básica de Campia . Vouzela

Sopa à Campia

Ingredientes:

- * Sal q.b
- * Azeite q.b
- * 1 folha de louro
- * 2 cebolas picadas
- * 4 dentes de alho picados
- * 3 peitos de frango desfiado
- * 2 nabos pequenos em cubos
- * 2 chávenas de massa (cotovelinho)
- * Água do caldo de frango e dos legumes
- * 5 chávenas de abóbora cortada em cubos
- * 10 batatas médias descascadas e cortadas em cubos
- * 5 chávenas de feijão cozido (branco)
- * 5 chávenas de couve-flor cortada aos pedaços
- * 10 cenouras médias descascadas e cortadas em rodela



Preparação:

- * Numa panela grande, coloque o azeite e o frango, tempere com sal e deixe alourar;
- * Retire o frango e reserve;
- * Na mesma panela, adicione a cebola e o alho e deixe refogar até ficarem dourados;
- * De seguida coloque a abóbora, a batata, a cenoura e o nabo e mexa bem para incorporar os sabores do refogado. Acrescente o caldo de frango e a folha de louro. Deixe ferver durante 10 minutos e adicione a couve-flor. Deixe cozinhar por mais 5 minutos.
- * Coloque a massa e o feijão previamente cozidos e mexa bem para evitar que agarre e deixe cozinhar até a massa ficar cozida, seguindo o tempo indicado na embalagem.
- * Junte o frango, retire a folha de louro e sirva a sopa quente.



História:

Quando o frio aperta, uma sopa cremosa de castanhas e couve-flor é uma refeição perfeita.

Escola Básica Aguiar da Beira . Aguiar da Beira

Sopa de Castanhas e Couve-Flor



Ingredientes:

- * Sal
- * 2 colheres de sopa de azeite
- * 1 cebola picada
- * 1 dente de alho picado
- * 1 courgete
- * 500 g de couve-flor limpa
- * 250 g de castanha cozida descascada
- * 2 dl de natas de soja / bebida vegetal sem açúcar (opcional)
- * 1 colher de chá de noz-moscada
- * 1 q.b. de pimenta de moinho
- * 30 g de queijo ralado
- * 1 q.b. de tomilho



Preparação:

- * Aqueça o azeite num tacho e refogue a cebola e o alho até começarem a alourar.
- * Introduza a couve-flor em floretes pequenos, a courgete em cubos e as castanhas. Envolver bem, junte água até cobrir os legumes, tempere com o sal e deixe cozer 15 minutos.
- * Retire do lume e triture muito bem com a varinha mágica até obter um creme homogéneo.
- * Em seguida, adicione as natas (opcional) e a noz-moscada e volte a tritar alguns segundos, para envolver bem. Polvilhe com um pouco de pimenta.
- * Sirva a sopa em taças, salpicada com o queijo ralado e as folhas de tomilho.



História:

Após a sessão do Projeto “Comer bem, Crescer Feliz” desenvolvida na turma sobre a couve-flor, a professora propôs aos alunos o seguinte trabalho:

Durante o fim de semana, com a colaboração da família, que inventassem /criassem uma sopa em que o ingrediente principal fosse a couve-flor.

Os alunos e familiares colaboraram ativamente na atividade.

Na sala de aula foram lidas as diversas receitas. Através do diálogo, a turma chegou a consenso sobre a receita que seria mais rica em nutrientes e obedecendo ao critério do legume principal, a couve-flor.

De forma coletiva, fizeram-se pequenos ajustes na receita selecionada “Sopa de couve-flor”.

Escola Básica da Feira . Nelas

Sopa de Couve-Flor



Ingredientes:

- * Sal q.b.
- * Azeite q.b.
- * 1,5 l de água
- * 1 batata grande
- * 2 cenouras médias
- * 1 cebola média
- * 1 alho-francês
- * 100 g de abóbora
- * 1 courgete pequena
- * 1 couve-flor ou couve-flor q.b.



Preparação:

- * Comece por descascar a batata, as cenouras, a cebola e a curgete. Lave e corte os legumes em pedaços, incluindo a abóbora e o alho francês.
- * Refogue a cebola, a cenoura e o alho- francês em azeite até ganharem um bocadinho de cor.
- * Junte a batata, a abóbora, a curgete, a água e o sal e deixe cozer por 30 minutos.
- * Coza a couve-flor em banho a vapor.
- * Passado os 30 minutos, com a ajuda da varinha mágica, passe todos os legumes, de modo a formar um creme. Junte a couve-flor em bocadinhos. Mexa com 1 colher de pau. Passado 2 minutos, desligue o fogão e retire do calor.



História:

Mangualde terra do interior, sempre teve uma alimentação muito ligada ao campo. Esta receita remonta ao tempo em que a batata ainda não fazia parte do quotidiano alimentar (século XVIII e até meados do século XIX) e era a farinha de milho que ocupava o lugar principal na cozinha.

Escola Básica de Tibaldinho . Mangualde

Sopa de Mangualde



Ingredientes:

- * 1 molho de nabiças grandes ou couve-galega
- * 250 g de farinha de milho
- * 1 dl de azeite
- * 2 l de água
- * Sal q.b.



Preparação:

- * Corte as nabiças ou as couves em tiras fininhas.
- * Coloque a água ao lume numa panela. Logo que ferva juntam-se as nabiças ou as couves cortadas como caldo verde. Tempera-se com sal e azeite até cozer.
- * Desfaça a farinha de milho num pouco de água fria e mistura-se ao caldo da panela deixando cozer mais um pouco.



História:

No âmbito do projeto “Comer Bem, Crescer Feliz”, surgiu a ideia de criar uma sopa nutritiva e deliciosa, utilizando ingredientes trabalhados nas nossas sessões: castanha, cenoura, brócolos e couve-flor.

Cada um destes alimentos foi escolhido pelas suas propriedades benéficas, essenciais para um crescimento saudável.

Mais do que uma simples receita, esta sopa representa a importância de uma alimentação equilibrada e o prazer de cozinhar com ingredientes saudáveis. Uma experiência que nos ensinou que comer bem é um passo fundamental para crescer feliz!

Jardim de Infância de Vila Nova à Coelheira . Vila Nova de Paiva

Sopa Dourada da Alegria

Ingredientes:

- * 2 cenouras médias, cortadas em rodelas
- * 1 brócolo pequeno, separado em floretes
- * 1/2 couve-flor pequena, separada em floretes
- * 1 chávena de castanhas cozidas e descascadas
- * 1 cebola pequena, picada
- * 2 dentes de alho, picados
- * 1 l de água ou caldo de legumes
- * Azeite extra virgem
- * Sal e pimenta a gosto

Preparação:

- * Numa panela grande, refogue a cebola e o alho em azeite até dourarem.
- * Adicione a cenoura, o brócolo e a couve-flor, e refogue por mais alguns minutos.
- * Junte a água ou o caldo de legumes e deixe ferver.
- * Reduza o lume e cozinhe até os legumes estarem macios.
- * Adicione as castanhas e triture tudo no liquidificador até obter um creme homogéneo.
- * Tempere com sal a gosto.
- * Sirva quente, com um fio de azeite e, se desejar, crêtons (cubos de pão) integrais.





The background is a solid purple color. In the top left corner, there are faint, white line-art icons of various food items: a bell pepper, a slice of pizza, a watermelon slice, a croissant, a fried egg, and a chicken drumstick. On the right side, there is a large, bright green shape that resembles a splash or a leaf. Within this green area, there are several white, oval-shaped seeds or droplets. In the center of the page, there are three cartoon food items with faces: a cauliflower with green leaves and a single black line for an arm, a carrot with green leaves and a single black line for an arm, and three mushrooms of different sizes, all with simple black line faces.

O Prato do Dia

Arroz de Míscaros com Entrecosto	47
Couve-Flor Gratinada.....	49
Peito de Frango Recheado	51
Pizza “Comer Bem, Crescer Feliz”	53
Redon Colorido	55
Tortinha Colorida	57



História:

Sátão é a capital do míscaros e por isso deu-se preferência a uma receita tradicional de um produto da zona territorial, que é tão apreciado e que foi a escolha de várias famílias.

Nos meses de Novembro e Dezembro são muitas as pessoas que passam algum do seu tempo livre na apanha do míscaros, havendo mesmo um evento organizado pelo Município de Sátão em Novembro, a Feira do Míscaros, em que o produto é rei.

Hoje em dia o míscaros é já protagonista de receitas diferenciadas e inovadoras, mas o arroz com míscaros continua a ter um lugar privilegiado.

Jardim de Infância da Cruz . Sátão

Arroz de Míscaros com Entrecosto



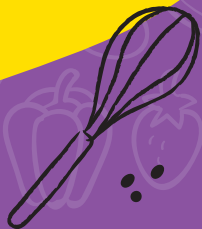
Ingredientes:

- * 1 fio de azeite
- * 1 cebola
- * 3 alhos
- * Polpa de tomate q.b.
- * 1 raminho de salsa
- * 0,5 kg entrecosto (pode ser substituído por vitela cortada em pedaços pequenos)
- * 2 folhas de louro
- * Vinho branco q.b.
- * Água
- * Sal q.b.
- * 1 caneca de arroz
- * 0,5 kg de míscaros ou q.b.



Preparação:

- * Num tacho coloque o azeite, a cebola picada, os alhos picados e deixe alourar.
- * De seguida coloque a polpa de tomate, o entrecosto partido, a salsa, louro, vinho branco e mexa bem. Coloque um pouco de água, mexa e deixe cozinhar durante 30 minutos.
- * Depois de terminar o tempo, coloque mais água, os míscaros já partidos e deixe cozinhar mais 15 minutos.
- * Por fim, coloque mais água, o arroz, sal a gosto e deixe cozinhar. Retifique temperos, se necessário.
- * Sirva o arroz com molho, "a correr".



História:

No âmbito do projeto “Comer bem, crescer feliz” foi elaborada na turma do 3ºA, em contexto de sala de aula, uma receita com o título “Couve-flor gratinada.”

Esta receita tem como principal objetivo motivar os alunos a gostar desta hortaliça, pois bem sabemos que nestas idades, nem todos são apreciadores deste alimento.

Todos colaboraram, ficaram entusiasmados e com vontade de experimentar!

Escola Básica de João de Barros . Viseu

Couve-Flor Gratinada



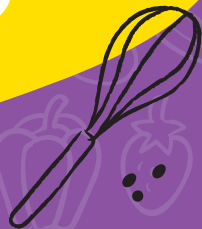
Ingredientes:

- * 2 ovos
 - * 1 couve-flor
 - * 3 ovos
 - * 200 g de farinha
 - * 100 g de queijo ralado
 - * 1 raminho de salsa
 - * Pimenta q.b.
 - * Sal q.b.
-



Preparação:

- * Lave bem a couve-flor e separe todos os raminhos. Coza-os numa panela com água temperada com sal, apenas 3 minutos. Passado esse tempo escorra-os e reserve.
- * Entretanto, prepare a polme: bata os ovos, adicione a farinha, o queijo ralado, a salsa bem picadinha, a pimenta e o sal a gosto e misture bem todos os ingredientes.
- * Passe os raminhos da couve-flor por essa polme, escorra o excesso e coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal.
- * Polvilhe com um pouco de queijo ralado e leve a gratinar ao forno pré-aquecido a 180° C, durante cerca de 15 a 20 minutos ou até estarem douradinhos.



História:

O processo que levou à escolha da receita final, seguiu alguns passos e teve o apoio da comunidade escolar.

Como ponto de partida, para além dos alimentos tratados nas sessões, considerou-se que a receita também poderia integrar produtos específicos do território em que se situa o Jardim de Infância de Pedrosas, nomeadamente o míscolo, dado o concelho de Sátão ser a “capital do míscolo” e o “pão de trigo caseiro”, ainda confeccionado de forma tradicional por alguns avós das crianças.

Pediu-se a colaboração e apoio dos Pais, no sentido de reunir sugestões de receitas. Nesta sequência, através de um encarregado de educação, surgiu a possibilidade da vinda ao jardim de infância do Rafael Fonseca, que exerce funções na cozinha de uma unidade hoteleira da zona, para, com a ajuda dos “mini-chefs”, confeccionar “ao vivo” algumas receitas, organizadas numa ementa completa, nomeadamente: *Entrada*, “Torricado de pão caseiro e míscolos”; *Sopa*, “Creme de cenoura”; *Prato principal*, “Peito de frango recheado com castanha e espinafres e cuscuz com legumes salteados”; *Sobremesa*, “Estaladiço de maçã”. Os Pais organizaram-se na oferta de todos os ingredientes.

Depois da prova, as crianças procederam à votação da receita de que mais gostaram e elegeram o prato principal, “Peito de frango recheado com castanha e espinafres e cuscuz com legumes salteados”.

Jardim de Infância de Pedrosas . Sátão

Peito de Frango Recheado



Ingredientes:

- * 2 kg peito de frango
- * 200 g castanhas
- * 175 g espinafres
- * 100 ml azeite
- * 12 g alho
- * Sal q.b. e pimenta q.b.
- * 500 g cuscuz
- * 500 g couve-flor
- * 200 g tomate cherry
- * 1 pimento amarelo
- * 3 cenouras

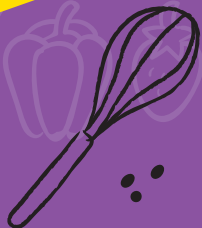


Preparação:

- * Abra um pequeno buraco na parte mais grossa dos peitos de frango, para colocar o recheio.
- * Brinje as castanhas e corte-as em pedaços. Numa frigideira com um fio de azeite, coloque os pedaços de castanha a saltear. Adicione os espinafres e tempere.
- * Recheie os peitos de frango com o preparado anterior e tempere com sal e pimenta.
- * Core os peitos de frango numa frigideira e leve ao forno. Lamine os peitos de frango e sirva com o cuscuz com legumes.

Cuscuz de legumes:

- * Coza a couve-flor em água abundante com sal q.b. Coe e reserve a água da cozedura.
- * Faça o cuscuz, juntando uma medida de cuscuz e a mesma medida de água da cozedura da couve-flor e sal. Salteie o pimento cortado em cubos pequenos. Adicione as cenouras raladas e os tomates cherry cortados ao meio e acrescente a couve-flor. Coloque os legumes no cuscuz e envolva.



História:

Quando surgiu a proposta de criação de uma receita saudável para integrar um livro de receitas no âmbito do projeto “Comer Bem, Crescer Feliz”, o grupo andava a “viajar” por alguns países da Europa...primeiro por França, país onde uma criança tinha estado uma semana e relatou a viagem contando o que tinha visto e comido...depois fomos “viajar” por Itália para conhecer a cidade e a história de Arlequim que veio ajudar a organizar o nosso “carnaval trapalhão”...logo se falou de pizza e as crianças deram a ideia de fazer pizzas. Então lancei o desafio de inventarmos uma pizza saudável. A assistente tinha uma receita de massa fofa para tabuleiro e as crianças foram dizendo ingredientes saudáveis, que tinham aprendido com a construção da Maria Inês, a pirâmide dos alimentos que está no refeitório, e ao longo das sessões com o jogo de alimentos saudáveis da nossa região.

Jardim de Infância de Oliveira de Frades . Oliveira de Frades

Pizza "Comer Bem, Crescer Feliz"



Ingredientes:

- * 2 chávenas almoçadeiras de farinha
- * 1 chávena almoçadeira de iogurte natural
- * 2 colheres de sopa de azeite
- * 1 pitada de sal
- * Sugestão de toppings: molho de tomate, queijo ralado, cogumelos, cebola, milho, couve-flor (previamente cozida), cenoura ralada, rodela de courgette, azeitonas.



Preparação:

- * Pré-aqueça o forno a 200° C e junte todos os ingredientes e amasse muito bem.
- * Espalhe a massa, com a ajuda de um rolo. Disponha num tabuleiro de levar ao forno, forrado com papel vegetal e deixe "descansar" a massa durante 20 minutos.
- * Adicione os toppings, por exemplo: molho de tomate, queijo ralado, cogumelos, cebola, milho, couve-flor, cenoura ralada, rodela de curgete, azeitonas.
- * Regue com um fio de azeite e polvilhe com orégãos.
- * Leve ao forno durante 15 minutos ou até dourar.



História:

No Jardim de Infância de Moita, onde as crianças vivem em harmonia e realizam jogos sobre a alimentação saudável, onde a brincar aprendem que Comer Bem é Crescer Feliz, decidem um dia cozinhar na escola, com os ingredientes de que tanto falam.

Decidiram trazer de casa algo que tivesse sobrado do jantar, pois é bom não desperdiçar comida!

No dia seguinte e para espanto de todos, os alimentos que estavam ali reunidos, eram só vegetais/legumes, frutas e também alguns ovos cozidos.

Não sabiam bem o que fazer: não havia carne, batatas, peixe ou massa e arroz. Será que era possível fazer uma refeição?

Resolveram misturar um pouco de tudo e como resultado final, ficou uma travessa muito colorida e bem saborosa.

A partir desse dia nasceu uma nova receita: “O Redon Colorido”; onde não foi só mais uma mistura de alimentos...foi um momento de diversão com pura magia!

Jardim de Infância da Moita . Castro Daire

Redon Colorido



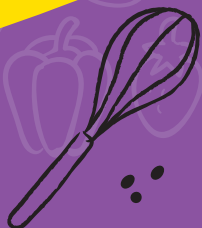
Ingredientes:

- * Restos de Couve flor, brócolos e cenouras
- * 2 ovos cozidos
- * 1 lata de milho cozido
- * Tomates cherrys q.b.
- * 1 maçã bravo-esmolfe
- * 1 laranja



Preparação:

- * Numa travessa, de preferência transparente para se observar como esta receita fica bem colorida, coloque os ingredientes por camadas. Alguns destes alimentos já estão cozinhados, pois sobraram de refeições anteriores, mas os ovos devem ser cozinhados de preferência no próprio dia.
- * Para a primeira camada, coloque os brócolos cortados em pedaços. De seguida, disponha as cenouras aos quadrinhos. Corte os ovos aos pedaços e coloque por cima das cenouras. Corte a maçã e regue com limão para não oxidar, e adicione à preparação. Lave o milho e coloque como camada na travessa. Adicione a couve flor partida em pedaços, seguido dos tomates cherry, partidos ao meio. Coloque nova camada de ovo e finalize com a laranja aos pedaços.
- * Regue a salada com azeite, vinagre, orégãos e outros temperos ao seu gosto (por exemplo, salsa, sumo de limão, tomilho).



História:

O 1.º C (AE de Canas de Senhorim) escolheu esta receita porque é saudável e não faz mal à saúde.

Escola Básica da Feira . Nelas

Tortinha Colorida



Ingredientes:

- * 300 g de brócolos cozidos
- * 300 g de couve-flor
- * 100 g de pimento verde ou vermelho
- * 300 g de cenoura ralada crua
- * 200 g de queijo ralado mozzarella light
- * 6 ovos de tamanho médio
- * Sal
- * Pimenta
- * Orégãos
- * Paprica



Preparação:

- * Coloque os legumes e o queijo dentro de um recipiente e misture.
- * Noutro recipiente bata os ovos e misture os temperos. Deve ter cuidado para não exagerar no sal. Misture todos os ingredientes num dos recipientes e despeje o preparado num tabuleiro.
- * Leve ao forno a 160° C durante 30 minutos ou até que fique dourado.





The header features a vibrant orange background with a purple wavy shape on the right. In the top left, there are faint white line-art icons of various foods: a bell pepper, a slice of pizza, a watermelon slice, a croissant, a fried egg, and a chicken drumstick. On the right, a cluster of five cute, smiling food characters is shown: a carrot, a red apple, an orange, and two dark chocolate truffles. White confetti or sprinkles are scattered in the purple area.

Pausas com Sabor

Aletria com Fruta.....	61
Biscoitos de Maçã Bravo de Esmolfe	63
Bolo de Castanhas	65
Bolo de Castanha e Maçã	67
Bolo de Cenoura.....	69
Bolo de Laranja com Mel.....	71
Bolo de Maçã	73
Bolo de Maçã Bravo de Esmolfe	75
Muffins de Cenoura e Laranja	77



História:

A receita de aletria com frutas tem raízes na culinária tradicional portuguesa, mas também é comum em outras culturas mediterrâneas, como a espanhola e a italiana. A aletria em si, uma massa fina que se assemelha a fios de cabelo, é um ingrediente muito utilizado em pratos doces, especialmente como sobremesa.

Origem da Aletria:

A aletria é uma massa de trigo muito antiga, com origens na Idade Média. A sua popularidade em Portugal deve-se ao seu uso simples, acessível e nutritivo, já que é fácil de preparar e pode ser combinada com vários tipos de ingredientes, como leite e açúcar, para criar pratos doces. A combinação com leite e açúcar, por exemplo, é uma versão que remonta a práticas antigas de cozinhar massas em caldas doces, uma tradição amplamente disseminada na Europa e no mundo árabe.

A adição de frutas à aletria é uma adaptação mais moderna dessa receita. As frutas frescas foram, ao longo do tempo, incorporadas para dar um toque mais fresco, sabor e cor, além de tornar o prato mais nutritivo. Tradicionalmente, a aletria doce é preparada com ingredientes simples e o uso de frutas

varia conforme a estação e a região. As frutas utilizadas na receita tradicionalmente podem incluir maçãs, peras, morangos, entre outras, dependendo da disponibilidade local e do gosto pessoal.

A ideia de adicionar frutas frescas a sobremesas cremosas ou massas doces é uma influência das várias trocas culturais que ocorreram ao longo dos séculos. Nos tempos medievais, por exemplo, as viagens comerciais entre o Oriente e o Ocidente trouxeram ingredientes como o açúcar e novas técnicas de preparo de doces. Com o tempo, essas influências foram sendo adaptadas às culinárias locais, e a aletria com frutas tornou-se uma sobremesa comum em Portugal e em outras partes da Europa.

Em resumo, a aletria com frutas é uma evolução da tradicional aletria doce, incorporando o fresco das frutas para transformar o prato numa opção ainda mais saborosa e equilibrada. Reflete a adaptação da culinária tradicional aos gostos contemporâneos e à disponibilidade de ingredientes sazonais.

**Escola Básica de Campia
Vouzela**

Aletria com Fruta



Ingredientes:

- * 200 g de aletria
- * 1 l de leite
- * 3 colheres de geleia de arroz
- * 1 colher de sopa de manteiga
- * 1 pau de canela
- * 1 casca de limão (opcional)
- * 1 maçã (ou outra fruta)
- * Canela em pó (para polvilhar)
- * Frutas frescas



Preparação:

- * Cozinhe a aletria: numa panela grande, ferva o leite com o pau de canela e a casca de limão. Quando o leite começar a ferver, adicione a aletria e cozinhe-a cerca de 5-7 minutos ou até que fique macia, mexendo de vez em quando.
- * Adicione a geleia de arroz e a manteiga e mexa bem até dissolver completamente. Deixa-se cozinhar mais alguns minutos até obter uma consistência cremosa, mas não muito líquida.
- * Prepare as frutas enquanto a aletria coze. Descasque e corte a maçã (ou outra fruta à escolha) em cubos pequenos. Podem ser usadas outras frutas frescas para decoração.
- * Misture as frutas, lentamente, quando a aletria estiver pronta e com uma consistência cremosa.
- * Retire a aletria do fogo e tire o pau de canela e a casca de limão. Coloque em tigelas ou pratos, polvilhando com canela em pó.



História:

Esta receita tem muitos anos e foi sofrendo alterações de geração em geração, mas não é por isso que não deixa de ser deliciosa. Nos tempos de hoje a preocupação em termos uma alimentação mais saudável, tornou-se um tema muito importante para todas as famílias. Por isso, tentamos fazer uma versão mais saudável de uma receita de família, tentando manter o mesmo sabor e utilizando produtos endógenos e da época.

Centro Escolar Centro . Santa Comba Dão

Biscoitos de Maçã Bravo de Esmolfe



Ingredientes:

- * 2 ovos
- * 3 maçãs-bravo-de-Esmolfe
- * 1 chávena de flocos de aveia
- * 1 chávena de farinha de aveia
- * 1/2 chávena de azeite
- * 1/2 chávena de leite
- * 1 pitada de canela



Preparação:

- * Bata os ovos e adicione a maçã triturada e depois a farinha.
- * Misture até ficar uma mistura homogénea.
- * Junte os outros ingredientes e misture tudo até ficar uma massa consistente.
- * Coloque a massa com uma colher de sopa no tabuleiro, aos montinhos para formar os biscoitos.
- * Depois leve ao forno brando até os biscoitos ficarem dourados.



História:

No século XVII, a castanha era considerada um dos produtos básicos da alimentação dos beirões. Cozidas, assadas ou transformadas em farinha, as castanhas sempre foram um alimento muito popular, sendo um nutritivo complemento alimentar, substituindo o pão na ausência deste, quando os rigores e escassez do inverno se instalavam.

Escola Básica de Tibaldinho . Mangualde

Bolo de Castanhas

Ingredientes:

- * 500 g de castanhas cozidas e reduzidas a puré
- * Banana ou mel
- * 120 g de óleo de côco ou azeite
- * 5 ovos
- * 2 colheres de chá de fermento em pó



Preparação:

- * Pré-aqueça o forno a 180° C, coza as castanhas e reduza a puré com a varinha mágica.
- * À parte bata as 5 claras em castelo. Reserve.
- * Misture as gemas com as bananas ou mel e o óleo de coco ou azeite.
- * Por fim, envolva o puré de castanhas, o fermento e as claras e leve ao forno em forma untada, ou antiaderente, durante cerca de 30 minutos.



História:

Um dia, ao dialogar com todas as crianças em grande grupo sobre alimentos saudáveis, uma delas disse: “Em minha casa, há um alimento que nunca falta, até vai para o frigorífico, sabem qual é? São as castanhas, todos gostamos de castanhas, até a comida tem castanhas” ... Este diálogo foi tão interessante, pois todos adoram castanhas, que quando estávamos a dramatizar a história do Capuchinho Vermelho com fantoches, disseram que o bolo que a Mãe do Capuchinho fez para levar à avozinha era de castanha. Quando surgiu a proposta de criação de uma receita saudável para integrar um livro de receitas no âmbito do projeto “Comer Bem, Crescer Feliz”, claro que surgiu a ideia de se fazer um bolo de castanha.

Jardim de Infância de Oliveira de Frades . Oliveira de Frades

Bolo de Castanha e Maçã



Ingredientes:

- * 3 ovos
- * 120 ml de azeite
- * 4 bananas maduras ou mel
- * 80 ml de leite vegetal
- * 45 g de castanhas
- * 150 g de farinha
- * ½ colher de chá de canela
- * 50 g de castanha picada
- * ½ maçã picada



Preparação:

- * Pré-aqueça o forno a 180° C e unte uma forma com furo no meio e polvilhe com farinha.
- * Junte todos os ingredientes líquidos (bebida vegetal, ovos, azeite, banana/mel, e castanhas) no liquidificador até ficar uma massa líquida e lisa, adicione os ingredientes secos aos poucos (menos o fermento), batendo sempre a cada nova adição e por fim, junte a maçã, a castanha picada e o fermento e mexa rapidamente.
- * Coloque a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos ou até estar cozido.



História:

Era uma vez, na pequena aldeia de Santa Cruz da Trapa, um grupo de crianças do 4º ano que adorava aventuras e doces. Um dia, a sua professora Claudete, para ensinar hábitos de alimentação saudável, lançou um desafio que consistiu na criação de uma sobremesa saudável, doce, apetitosa e nutritiva.

Os alunos ficaram curiosos, motivados e animados. A professora sugeriu a receita de um bolo que tivesse como ingrediente principal a cenoura.

- Bolo de cenoura? Mas isso é saudável? Perguntou o Miguel, com um olhar desconfiado.

- Sim! Vai ficar delicioso! Vamos fazer a receita todos juntos. - Afirmou a professora.

Na aula seguinte, todos trouxeram ingredientes: cenouras frescas, farinha de aveia e ovos. A professora explicou a importância e valor nutricional dos ingredientes que compõem a receita.

- As cenouras são mágicas! Elas dão-nos muita energia para brincar e aprender! - Disse a professora.

- Os ovos são saudáveis, professora? - Perguntou o Telmo.

- Os ovos são ricos em proteínas. Devemos consumi-los diariamente, elucidou a docente.

Enquanto misturavam os ingredientes numa grande tigela, a Maria teve uma ideia: - E se o nosso bolo tivesse uma surpresa dentro?

Todos ficaram muitos entusiasmados.

- Sim! Podíamos colocar pedacinhos de chocolate amargo! Assim, a nossa receita ficará ainda mais gostosa!

Com a ajuda da professora, os alunos colocaram a massa na forma e levaram-na ao forno, por quarenta e cinco minutos. Enquanto esperavam que o bolo cozesse, os alunos contaram histórias sobre como as cenouras cresceram nos campos e se tornaram os ingredientes mágicos do seu bolo.

Quando o bolo finalmente saiu do forno, a cozinha ficou cheia de um aroma maravilhoso. O bolo de cenoura saudável estava dourado e fofinho! Todos se reuniram em volta da mesa e com um sorriso no rosto, a professora cortou o bolo.

**Escola Básica de Santa Cruz da Trapa
São Pedro do Sul**

Bolo de Cenoura



Ingredientes:

- * 5 cenouras
- * 4 ovos
- * 4 bananas bem maduras
- * 1/2 xícara de óleo de coco ou girassol
- * 1 colher de sopa de fermento
- * 1 colher de café de sal
- * 2 xícaras de farinha de aveia



Preparação:

- * Pré-aqueça o forno a 180° C.
- * Bata no liquidificador as bananas e os ovos.
- * Acrescente o óleo e a cenoura (descascada e picada).
- * Acrescente a farinha de aveia. Por último, adicione o fermento e o sal.
- * Unte a forma e verta o preparado.
- * Leva ao forno cerca de 45 minutos.



História:

Qualquer pessoa que venha visitar Tondela consegue observar que a laranjeira tem uma presença forte na nossa região. Podemos encontrá-la em espaços públicos, como jardins ou rotundas, mas também nos campos agrícolas do nosso concelho.

Além disso, a laranjeira também está presente na bandeira do município de Tondela. A laranjeira gironada de oito peças, alternando as cores verde e amarelo que representam as cores da natureza evidenciando a esperança e a prosperidade. O verde representa os campos e as laranjeiras e o amarelo representa o sol e a riqueza da região. A laranjeira aí representada desempenha um papel fundamental simbolizando a riqueza agrícola da região, conhecida pela produção de laranjas de alta qualidade.

Por este motivo, escolhemos a laranja como ingrediente principal da nossa receita.

Depois de perguntar às nossas famílias, decidimos fazer um bolo, pois simboliza as nossas raízes, a cultura e a união da família.

Para promover a alimentação saudável e a nossa identidade alimentar, escolhemos alguns produtos da nossa região, como o mel do Caramulo e os ovos caseiros.

Assim, no dia combinado, levámos para a escola laranjas das nossas laranjeiras, ovos das nossas galinhas e o mel extraído das nossas abelhas. Depois de algumas experiências, preparámos e provámos a nossa deliciosa iguaria, a que chamámos “Bolo de laranja com mel”.

Escola Básica de Tonda . Tondela

Bolo de Laranja com Mel



Ingredientes:

- * 8 ovos
- * 200 ml de mel
- * Raspas de uma laranja
- * Raspas de um limão
- * 2 iogurtes naturais
- * 300 ml de sumo de laranja
- * 300 g de farinha de aveia
- * 200 g de farinha de trigo
- * 1 colher de sopa de fermento



Preparação:

- * Separe as gemas das claras, bata as claras em castelo e reserve.
- * Bata as gemas com as raspas de laranja e limão e com o mel, até fazer um creme fofinho.
- * Junte os iogurtes, o sumo e bata muito bem. Misture as duas farinhas com o fermento e adicione as farinhas lentamente ao preparado anterior e mexa com a vara de arames.
- * Por último, envolva as claras em castelo e leve ao forno numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha até que o bolo fique cozido.



História:

O bolo de maçã é judaico, cuja receita surgiu no início de 1900, que acredita-se ter a sua origem nos imigrantes judeus que chegaram de Nova York e Filadélfia durante essa época.

Centro Escolar Norte . Santa Comba Dão

Bolo de Maçã

Ingredientes:

- * 6 maçãs vermelhas
- * 3 colheres de chá em pó
- * 3 xícaras de farinha de trigo
- * 3 colheres de chá de fermento em pó
- * 1 a 3 xícaras de sumo de laranja
- * 3 colheres de chá de extrato de baunilha
- * 4 ovos
- * 5 bananas bem maduras
- * 1 xícara de óleo



Preparação:

- * Pré-aqueça o forno a 180° C.
- * Descaque as maçãs e corte-as às fatias, polvilhando-as com canela.
- * Peneire a farinha e o fermento para uma taça e misture o sumo de laranja e o extrato de baunilha. Numa batedeira, coloque as bananas cortadas aos pedaços e os ovos, acrescente o óleo. Vá adicionando a farinha, intercalada com o sumo de laranja reservado.
- * Unte uma forma ou use uma antiaderente. Verta parte do preparado e, de seguida, adicione uma camada de fatias de maçã. Repita o processo até acabar a massa.
- * Leve ao forno cerca de 75 minutos a 180° C ou até estar cozido.



História:

“Uma maçã por dia, nem sabe o bem que lhe fazia” - diz-nos a tradição oral popular. Contudo se lhe acrescentarmos a denominação Bravo de Esmolfe, ficará seguramente a receita um pouco mais enriquecida.

Na realidade a maçã é uma fruta nutritiva, com muitas vitaminas e minerais. Um estudo desenvolvido determinou que além de serem nutritivas as maçãs de Bravo de Esmolfe têm propriedades fitoquímicas que ajudam o organismo humano a prevenir diversas doenças.

A maçã de Bravo de Esmolfe, como o próprio nome indica, terá aparecido na aldeia de Esmolfe, no concelho de Penalva do Castelo há cerca de 200 anos.

O Jardim de Infância de Pindo - Corga pertence ao concelho de Penalva do Castelo e como tal desenvolve vivências relacionadas com este fruto, nomeadamente no mês de outubro em que se apanha o fruto e se realiza a feira da Maçã de Bravo de Esmolfe.

A Câmara Municipal por sua vez distribui pelas crianças e pelas diferentes escolas, maçãs de Bravo de Esmolfe para incentivar o consumo de fruta junto das crianças e das respetivas famílias.

Jardim de Infância Corga Pindo . Penalva do Castelo

Bolo de Maçã Bravo de Esmolfe



Ingredientes:

- * 3 ovos
- * 100 g farinha aveia
- * 110 g farinha de amêndoas
- * 2 colheres sopa iogurte grego
- * 1 colher de chá de fermento
- * Essência de baunilha (a gosto)
- * 1 pitada de sal
- * 4 maçãs médias
- * 1 colher de chá de canela em pó
- * 1 colher de chá de óleo de coco (opcional)



Preparação:

- * Descasque e corte as maçãs em cubos grandes. Numa panela, aqueça o óleo de coco (ou faça sem gordura) apenas com um pouco de água. Adicione as maçãs, o adoçante se necessário e a canela. Cozinhe em fogo médio por cerca de 5 minutos, até as maçãs ficarem macias.
- * Bata os ovos. Adicione o iogurte e misture bem. Acrescente a farinha, o fermento e o sal, e misture até obter uma massa homogênea.
- * Despeje a massa numa forma antiaderente ou untada com óleo de coco e farinha e espalhe as maçãs por cima. Leve ao forno pré aquecido a 175° C/180° C por 35 a 40 minutos. Faça o teste do palito para verificar o ponto: se sair limpo está pronto.



História:

Os muffins em si têm uma longa história. Nos Estados Unidos, começaram a ser feitos com milho, como uma versão mais simples de pão, sendo uma mistura entre pão e bolinho. Já os muffins de cenoura podem ser atribuídos a um movimento mais moderno de culinária, que passou a valorizar o uso de vegetais e frutas em receitas de bolos e doces. A combinação de cenoura e laranja é bastante popular em bolos, e essa fusão com os muffins pode ter surgido como uma adaptação contemporânea, aproveitando ingredientes frescos e saudáveis.

Nos últimos anos, com o aumento do interesse por receitas saudáveis, os muffins de cenoura, laranja e outros vegetais tornaram-se populares em várias partes do mundo. Aproveitam o sabor natural da cenoura, que é doce, e a acidez da laranja, criando uma combinação deliciosa e nutritiva.

Escola Básica Aguiar da Beira . Aguiar da Beira

Muffins de Cenoura e Laranja



Ingredientes:

- * 3 maçãs trituradas ou 8 colheres de sopa de puré de maçã
- * 3 colheres de sopa de azeite
- * 1 Cenoura ralada
- * Raspa e sumo de 1 Laranja
- * 200 g de farinha de espelta ou aveia
- * 1 colher de café de fermento em pó
- * Canela em pó q.b.



Preparação:

- * Pré-aqueça o forno a 180° C e numa taça, coloque o puré de maçã, o azeite, a cenoura ralada, a canela, o sumo e raspa de laranja. Envolve bem.
- * Adicione a farinha e o fermento, mexa bem.
- * Coloque em formas próprias para muffins e leve ao forno 20 minutos.
- * Sirva polvilhado com canela em pó.

Dicas com Comer bem, Crescer Feliz



Em vez de...	Pode usar...
Açúcar branco	Banana madura, tâmaras, mel local, geleia de arroz
Farinha refinada	Farinha de aveia, farinha de castanha, farinha de espelta
Manteiga ou margarina	Azeite virgem extra, óleo de coco (para doces), puré de maçã
Refrigerante ou sumo industrial	Água aromatizada com fruta, infusão fria, sumo natural diluído
Natas	logurte natural, bebida vegetal espessa, batata ou couve-flor triturada
Leite com chocolate	Leite com cacau puro e mel, batido de banana com leite vegetal
Batatas fritas de pacote	Chips de maçã, cenoura ou couve no forno
Molho de tomate industrial	Tomate fresco triturado com azeite, cebola, alho e orégãos
Arroz branco	Arroz integral, bulgur, cuscuz, quinoa
Bolachas recheadas	Bolachas caseiras de aveia e fruta, pedaços de maçã com canela
Gelado industrial	Gelado caseiro de banana congelada e fruta batida
Maionese	logurte natural temperado com limão, ervas e azeite
Pão branco	Pão de centeio, mistura de sementes ou pão com legumes (ex: cenoura)

Sabia que tomamos mais de 200 decisões alimentares diariamente? Bebo água ou refrigerante? Sirvo 2 ou 3 colheres de arroz? Como agora ou mais logo? São alguns exemplos de decisões que já tomou milhares de vezes.

“Que o alimento seja o teu remédio e que o teu remédio seja o teu alimento” afirmava Hipócrates. Um estudo recente confirma associações diretas entre a exposição a produtos ultra-processados e 32 indicadores de saúde. A qualidade da nossa saúde mental, respiratória, cardiovascular, gastrointestinal e metabólica está relacionada com o volume de produtos ultra-processados que consumimos. Mas, por onde começar? Mais do que focar apenas numa alimentação saudável, é importante promover uma Alimentação Consciente.

Escolha o que comer (e oferecer aos seus filhos) de forma informada e consciente. Para isso, aprofunde o seu conhecimento sobre os alimentos, evitando cair em modas ou informações erradas. Faça escolhas alimentares com base no conhecimento sobre os benefícios e malefícios dos alimentos ou produtos alimentares que consome. Prefira alimentos de época, locais e reduza ao mínimo o consumo de alimentos ultraprocessados com açúcar refinado e gordura trans ou hidrogenada.

Implementar uma rotina alimentar equilibrada é a base da pirâmide da sua saúde. Os alimentos que escolhemos ingerir são o combustível para funcionarmos bem diariamente. A Saúde é uma equação com muitas variáveis, desde os nossos hábitos à nossa condição atual. Como bem define a Organização Mundial de Saúde, Saúde não implica apenas a ausência de doença.

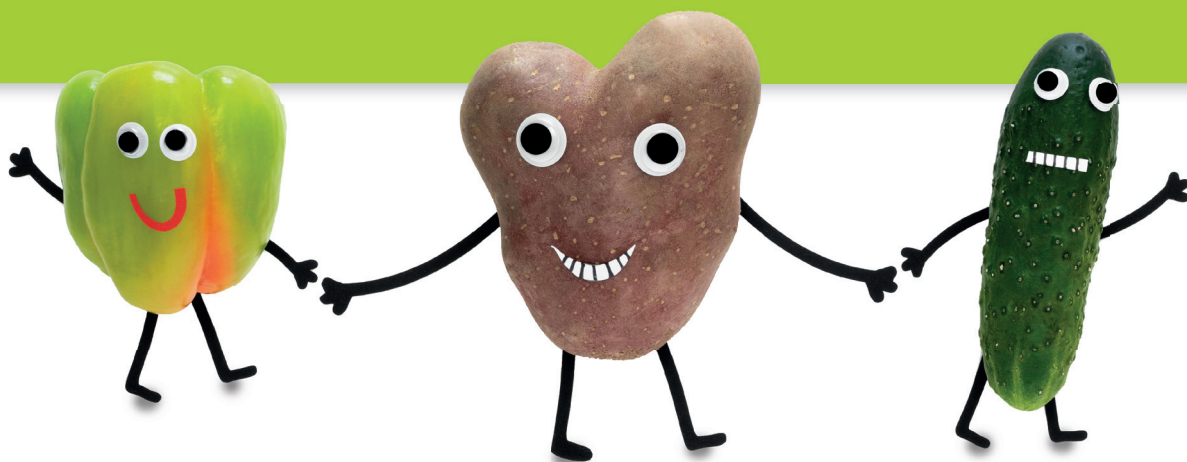


Deixamos-lhe 5 dicas práticas para implementar no seu dia-a-dia:

- ✓ **Privilegie legumes e fruta fresca:** o seu aporte nutricional é muito mais valioso;
- ✓ **Opte por cereais e alimentos integrais:** assim, estará a ingerir todos os nutrientes do alimento. Os níveis de fibra são também superiores às opções processadas ou “brancas”, promovendo o bom funcionamento do intestino;
- ✓ **Prefira legumes e frutas da época:** além de serem mais económicos, fornecem os nutrientes ideais para cada estação. Não é por acaso que temos mais frutas no verão, cuja principal função é ajudar na hidratação e controlo da temperatura corporal;
- ✓ **Na ida às compras traga um alimento novo** - preferencialmente legumes ou fruta. Assim poderá explorar novos sabores e diversificar as opções culinárias;
- ✓ **Experimente refeições vegetarianas:** combine leguminosas (grão, feijão, lentilhas, tofu, entre outras opções), cereais integrais (arroz, milho, cevada, trigo, centeio, kamut, etc) e legumes variados.

**Aplique a máxima: Descascar mais e desempacotar menos.
Convide os mini-chefs da casa para ajudar nas compras e na cozinha, e divirtam-se a explorar novas receitas e sabores!**

Vanessa Andrade - Chef e Consultora do Projeto Comer Bem, Crescer Feliz



Sabia que nutrir o corpo é também cuidar da mente?

A forma como nos alimentamos tem impacto direto na nossa saúde emocional, nos nossos níveis de energia, na concentração e na forma como lidamos com o stress. Cada vez mais estudos demonstram a ligação profunda entre o que comemos e como nos sentimos – física e emocionalmente.

Sabia que...

Mais de 90% da serotonina, um neurotransmissor essencial para o bem-estar e o bom humor, é produzida no intestino?



A saúde mental começa muitas vezes pela saúde intestinal. Uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes e variada fortalece a microbiota intestinal, o que pode ajudar a reduzir sintomas de ansiedade, depressão, irritabilidade ou cansaço mental.

Alimentos que fortalecem a mente e o humor

Probióticos e prebióticos



Cuidam da flora intestinal e contribuem para o equilíbrio emocional.

Ricos em Ômega 3



Essenciais para o bom funcionamento do cérebro.

Triptofano e Magnésio



Ajuda na produção de serotonina e acalma também.

Vitaminas do Complexo B



Fundamentais para o sistema nervoso.

Alimentos que prejudicam a mente e o humor

Açúcar



Causa picos de energia seguidos de quebras abruptas que afeta o humor.

Ultraprocessados



Inflamam o organismo e o cérebro.

Energéticos e Cafeína



Podem agravar estados de ansiedade