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

Guia Prático . Para uma alimentação saudável

COMER BEM
CRESCER FELIZ
Promoção de uma alimentação saudável

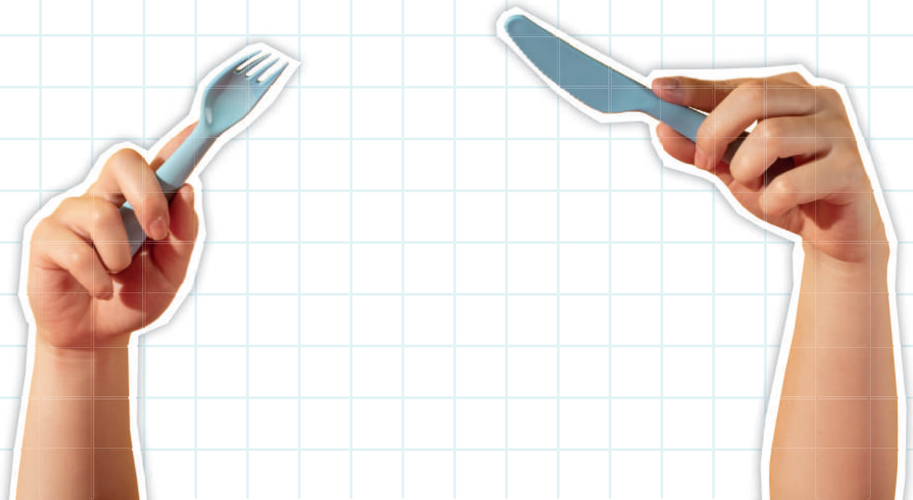
Guia Prático

Para uma alimentação saudável

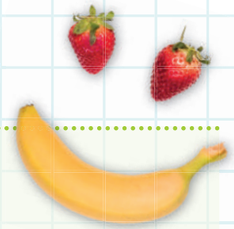


COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
VISEU DÃO LAFÕES

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 que gostávamos que ficasse...



- Comer bem não é uma regra.
- É uma escolha que se constrói todos os dias.
- Este guia não é apenas sobre receitas.
- É sobre momentos partilhados, descobertas e pequenas conquistas.
- É sobre crianças que experimentam, famílias que se envolvem e hábitos que nascem à mesa — e ficam para a vida.

Se este projeto ajudou a:

- provar um alimento novo
- cozinhar em família
- olhar para a comida de forma diferente

... então já valeu a pena.



Porque no final, o mais importante não é só o que comemos — é aquilo que construímos juntos.

Comer bem é crescer feliz.
E crescer feliz é crescer em conjunto.

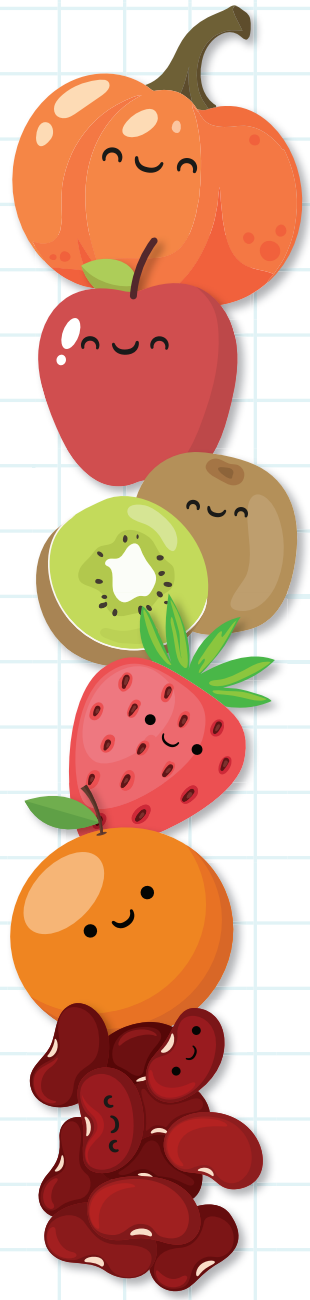
Índice

Começar bem o dia 17
Delícia de fruta, iogurte e flocos de aveia 19
Panquecas de maçã 21
Bolachas saudáveis de maçã sem ovo 23
Pão caseiro de abóbora 25
Copo de requeijão com maçã bravo de esmolfe e quivi 27

Sopas e conforto 29
Creme de abóbora 31
Sopa da Avó 33
Sopa de castanhas 35
Feijão cozido com couves 37

Receitas para partilhar 39
Tarde de maçã 41
Bolo de maçã "à barulho" 43
Bolo de maçã e quivi 45
Doce de abóbora com coco 47
Bolo de laranja com tâmaras 49
Crumble de maçã 51
Tarte de maçã 53
Tarte de quivi 55
Broinhas da Esperança 57
Sonhos de abóbora 59
Doce de maçã da Nossa Terra 61

Pausas frescas & criativas 63
Limonada de morango 65
Gelado de morango Fit 67
Mousse de quivi 69
Estrelinhas douradas de maçã 71
Bolinhos de laranja do Vale 73
Cubos de abóbora 75



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”, promovido pela CIM Viseu Dão Lafões no âmbito do Programa Intermunicipal para a Promoção do Sucesso Educativo, tem-se afirmado como uma iniciativa de referência na área da literacia alimentar junto da comunidade escolar dos 14 municípios de Viseu Dão Lafões.

Desde a sua implementação, o projeto tem promovido um conjunto diversificado de ações pedagógicas dirigidas às crianças do pré-escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico, envolvendo ativamente escolas, famílias, educadores e produtores locais. Partindo de uma abordagem dinâmica e participativa, tem procurado incentivar hábitos alimentares saudáveis, promover o conhecimento sobre os alimentos e reforçar a ligação entre alimentação, território e sustentabilidade.

A valorização dos produtos endógenos tem assumido um papel central, destacando-se alimentos como a maçã Bravo de Esmolfe, a maçã da Beira Alta ou a laranja de Besteiros, entre outros, enquanto símbolos da identidade e riqueza gastronómica de Viseu Dão Lafões. Esta ligação ao território tem contribuído não só para a promoção de escolhas mais conscientes, mas também para o reconhecimento do trabalho dos produtores locais e da importância do consumo de proximidade.

O presente Guia Prático surge como resultado do trabalho colaborativo desenvolvido ao longo deste percurso, reunindo um conjunto de receitas e experiências construídas em contexto educativo. Mais do que uma compilação, este guia representa um testemunho do envolvimento da comunidade e um recurso inspirador para a continuidade da promoção de hábitos alimentares saudáveis, sustentáveis e informados.

A CIM Viseu Dão Lafões expressa o seu agradecimento a todos os que contribuíram para a concretização deste projeto, cujo impacto se reflete na formação de crianças mais conscientes, saudáveis e ligadas ao seu território.

Nuno Martinho,
Secretário Executivo da CIM Viseu Dão Lafões

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.
- **Webinares** 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).



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:

- **Nível de atividade física**
- **Idade**
- **Sexo**
- **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

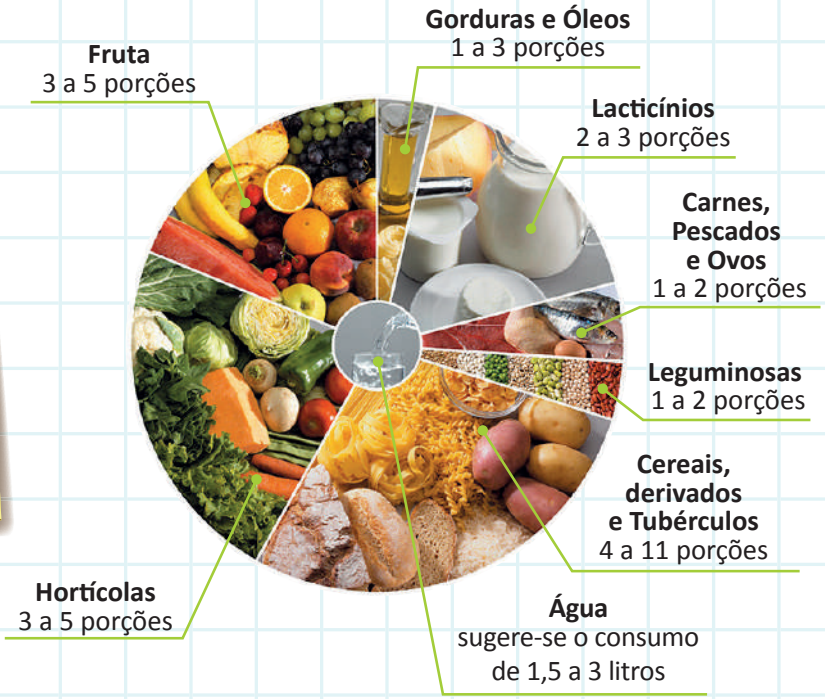
A **Roda dos Alimentos** organiza os alimentos em 7 grupos, cada um com um papel diferente na nossa saúde. Comer de todos os grupos, nas quantidades certas, ajuda a ter mais energia, crescer bem e evitar doenças.

Sabia que...

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.

Fonte: Direção Geral de Saúde

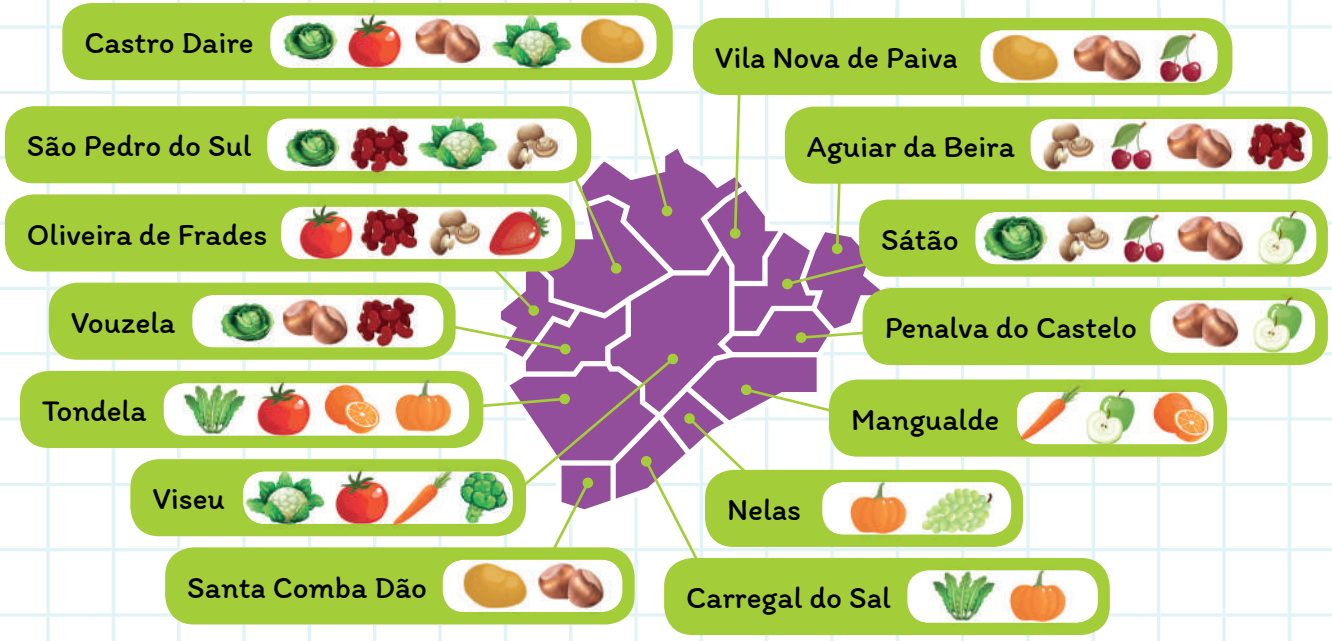
Uma alimentação saudável e sustentável Produtos Regionais



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:

Abóbora



- Produto sazonal muito presente na região, especialmente no outono.
- Rica em fibras, vitamina A e antioxidantes, contribuindo para a saúde ocular e o sistema imunitário.
- Versátil na cozinha: pode ser utilizada em sopas, purés, assados, sobremesas ou até em pão e bolos.
- O seu sabor suave e ligeiramente adocicado agrada facilmente às crianças.
- A sua exploração em contexto escolar valoriza a alimentação saudável e as tradições locais.

Quivi



- Fruto de excelência produzido em várias regiões de Portugal, nomeadamente, em Viseu Dão Lafões
- Rico em vitamina C, fibras e antioxidantes, contribuindo para o reforço do sistema imunitário.
- Sabor fresco e ligeiramente ácido, muito apreciado em lanches saudáveis.
- Pode ser consumido ao natural, em saladas de fruta, batidos ou sobremesas leves.
- A sua exploração em contexto escolar incentiva hábitos alimentares equilibrados e a descoberta de sabores diferenciados.

Feijão



- Leguminosa muito presente na alimentação tradicional portuguesa, cultivada em várias regiões.
- Rico em proteínas vegetais, fibras, ferro e outros minerais essenciais.
- Contribui para uma alimentação equilibrada e sustentável, sendo uma excelente alternativa à proteína animal.
- Pode ser utilizado em sopas, saladas, pratos tradicionais ou pastas, promovendo refeições nutritivas e reconfortantes.
- A sua exploração em contexto escolar valoriza a dieta mediterrânica e reforça a ligação às tradições alimentares.

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.

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.

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



Como usar o guia no dia-a-dia

Este guia não é para ler de uma vez – é para visitar e revisitar ao longo do tempo.

Pequenos passos fazem a diferença.
Aqui ficam algumas sugestões simples:

- Façam uma receita por semana
- Envolvam as crianças
- Cozinhem juntos sempre que possível
- Levem as crianças às compras e deixem-nas escolher
- Experimentem novos alimentos sem pressão
- Cozinhem, em família, ao fim de semana
- Repitam as receitas saudáveis favoritas – o hábito constrói-se com o tempo

O mais importante não é fazer tudo perfeito.
É criar momentos, rotinas e memórias à volta da comida.



No nosso país, a mesa é muito mais do que um lugar para comer — é onde se cultivam relações, se partilham histórias e se constroem memórias que ficam para a vida.

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?

Pequenas decisões que fazem a diferença



Pequenas escolhas grandes mudanças

- Trocar sumos por fruta fresca
- Incluir pelo menos 1 legume em cada refeição
- Beber mais água ao longo do dia
- Cozinhar em casa sempre que possível
- Experimentar um alimento novo por semana
- Reduzir o desperdício alimentar
- Comer com calma e em família

São pequenas decisões diárias que constroem hábitos para a vida.

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.



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.

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:

- **Começar bem o dia**: Receitas para o pequeno-almoço e lanches nutritivos;
- **Sopas e conforto**: Sopas;
- **Receitas para partilhar**: Pratos principais ideais para o almoço e jantar;
- **Pausas frescas e criativas**: Sugestões para lanches, sobremesas ou momentos de partilha.

Cada receita é mais do que uma sugestão culinária: é uma história, uma memória e uma oportunidade para envolver as crianças na cozinha e reforçar os laços em família.

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

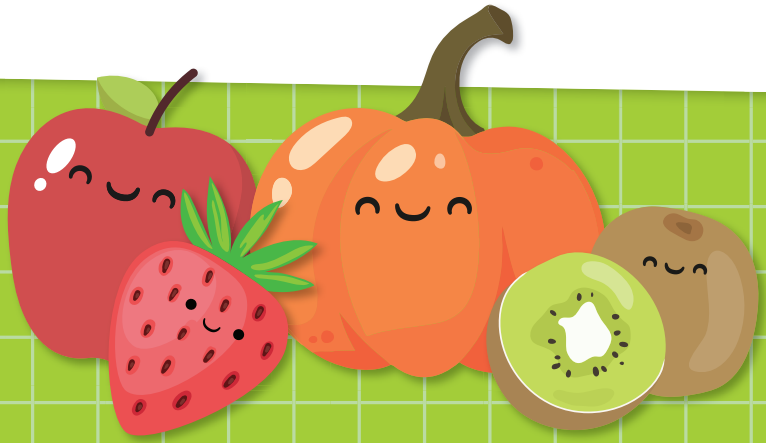




Começar bem o dia

Receitas que dão energia e ajudam a começar o dia com equilíbrio e boa disposição

Delícia de fruta, iogurte e flocos de aveia 19
Panquecas de maçã..... 21
Bolachas saudáveis de maçã sem ovo 23
Pão caseiro de abóbora 25
Copo de requeijão com maçã bravo de esmolfe e quivi 27



Carregal do Sal

Escola Básica Nuno Álvares

Turma A



História:

Era uma vez um grupo de 23 crianças do Jardim de Infância (Turma A da Escola Básica Nuno Álvares) muito curiosas que gostavam de aprender coisas novas. Um dia, na sala de atividades estavam a conversar sobre o **Projeto Comer Bem, Crescer Feliz** e sobre a necessidade de criar uma receita saudável.

De repente, uma das crianças lembrou-se de algo especial:

"Lembram-se do **Dia da Alimentação**? Nesse dia também fizemos uma receita saudável! Deliciosa!"

Logo todas começaram a recordar esse momento. Tinham aprendido que frutas, legumes e outros alimentos naturais ajudam o nosso corpo a crescer forte e com energia.

As crianças começaram a dar sugestões. Umas lembraram-se das frutas coloridas, outros do iogurte, outras dos flocos de aveia. Juntos pensaram em como misturar os ingredientes de forma saborosa e saudável. A Educadora sugeriu que utilizassem as frutas do Projeto: maçã, quivi e morangos. Todos concordaram.

Depois de muita conversa e imaginação, criaram uma deliciosa receita saudável. No final, todos provaram e perceberam que comer bem pode ser muito divertido.

E assim, graças à lembrança do Dia da Alimentação e às ideias de todos, nasceu uma nova receita saudável feita pelas próprias crianças.

Delícia de fruta, iogurte e flocos de aveia



x4 0h10

Ingredientes:

- 2 maçã-bravo-de-esmolfe
- 2 quivi
- 150 g morangos frescos
- 4 iogurtes naturais (125g)
- 80 g de flocos de aveia finos

Preparação:

1. Higienize as mãos e lave a fruta.
2. Corte a maçã, o quivi e os morangos em cubinhos pequenos.
3. Montagem do copinho transparente: cada criança faz camadas com 1 colher de iogurte, fruta variada (maçã, quivi e morango) e um pouco de aveia. Repetir até encher.
4. Decoração final: colocar um morango pequeno por cima.

Oliveira de Frades

Escola Básica
Arcozelo das Maias
Turma 3.º/4.º



História:

As nossas panquecas nasceram da vontade de aproveitar as maçãs do pomar da nossa região, fruto que conhecemos e faz parte da nossa alimentação ao longo do ano.

Inspirámo-nos nas receitas caseiras tradicionais. Depois de aprendermos mais sobre a importância de escolher alimentos locais e saudáveis, decidimos criar uma receita simples, nutritiva e saborosa.

Assim surgiram estas panquecas de maçã: perfeitas para o pequeno-almoço ou para um lanche equilibrado, feitas com ingredientes simples e com o sabor natural da fruta da nossa terra.

Panquecas de Maçã



x10 0h20

Ingredientes:

- 2 chávenas de farinha de aveia
- 2 ovos
- 1 chávena de leite
- 2 maçãs
- Canela q.b.
- Frutos secos q.b.

Preparação:

1. Misture o ovo com o leite.
2. Junte a farinha e mexa bem.
3. Rale a maçã e adicione ao preparado. Junte canela e frutos secos picados.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente.
5. Verta pequenas porções de massa e deixe cozinhar dos dois lados.
6. Servir simples ou acompanhada com fruta fresca ou iogurte.

Aguiar da Beira

Jardim de Infância
Aguiar da Beira
Turma JI A2b



História:

Relativamente à história da receita das bolachas saudáveis de maçã, surgiu porque na turma existem duas crianças que são intolerantes ao ovo. Com esta receita saudável (sem açúcar, lactose e ovos) as crianças podem comer as bolachas tranquilamente. Gostaram muito, estavam deliciosas.

Depois da confeção das bolachas elaboraram o registo da receita.

Bolachas saudáveis de maçã sem ovo

x9 0h25

Ingredientes:



- 3 maçãs
- 50 g de nozes trituradas
- 120 g de tâmaras trituradas
- 200 g de farinha de aveia
- 3 c. de sopa de óleo de coco
- 1 c. de sopa de canela
- 1 c. de fermento para bolos

Preparação:

1. Misturar todos os ingredientes.
2. Moldar as bolachas e colocá-las num tabuleiro forrado com papel vegetal.
3. Vai ao forno a 180°C durante mais ou menos 15 minutos.

Bom Apetite!!



Penalva do Castelo

Jardim de Infância Corga Pindo

Sala 2

História:

No âmbito do projeto **"Comer Bem, Crescer Feliz"**, desenvolvido no jardim de infância com o objetivo de promover hábitos de alimentação saudável desde a infância, surgiu a ideia de envolver as famílias numa recolha de receitas cuja base fosse a abóbora. Esta proposta teve como finalidade fortalecer a ligação entre o jardim de infância e a família, valorizando também os saberes presentes no contexto familiar de cada criança. Das várias sugestões recolhidas a receita de **Pão Caseiro de Abóbora** foi a escolhida por ser simples, nutritiva, rica em vitaminas e fibras e adequada à alimentação infantil. A receita valoriza o uso de ingredientes naturais e saudáveis, bem como um dos produtos da terra e da tradição culinária local. O interesse por este alimento surgiu de uma experiência prática, realizada pelas crianças no decorrer do projeto, onde tiveram oportunidade de semear abóboras, acompanhar o seu crescimento e, posteriormente, transplantá-las para a horta do jardim de infância. Este processo permitiu observar as diferentes fases de desenvolvimento da planta, despertando a curiosidade das crianças e um maior contacto com a natureza. A participação ativa em todas estas etapas ajudou-as a compreenderem melhor a origem dos alimentos e a importância de cuidar da terra.

As atividades desenvolvidas proporcionaram momentos de aprendizagem e descoberta, permitindo às crianças compreender melhor o percurso dos alimentos e incentivar hábitos alimentares mais saudáveis. Através da confeção da receita, as crianças descobriram novos sabores e aprenderam que comer bem também pode significar valorizar os produtos simples da comunidade onde vivem.

Pão caseiro de abóbora



x9 3h00

Ingredientes:

- 500 g de farinha de espelta integral
- 250 ml de água morna
- 190 g de puré de abóbora
- 7 g de fermento de padeiro seco
- 10 g de sal

Preparação:

1. Mistura-se a farinha com a água e o fermento. Acrescenta-se o puré de abóbora (morno ou frio) e o sal. Pode-se usar uma batedeira ou um robot com função de amassar, ou pode-se amassar à mão num recipiente. Vai-se trabalhando a massa, durante uns bons minutos. Se estiver muito pegajosa, molham-se um pouco as mãos.
2. Deixa-se a massa a levedar num recipiente tapado com um pano, cerca de 2 horas, até dobrar de tamanho.
3. Peneira-se mais um pouco de farinha e amassa-se mais um pouco, de fora para dentro. A massa deverá ser fácil de moldar, se estiver muito húmida é porque precisa de mais farinha.
4. Deixa-se descansar mais 30 minutos.
5. Trabalha-se a massa com a farinha que se colocou por último até formar uma bola e coloca-se num tabuleiro de forno durante cerca de 35 minutos, até o pão estar tostado.

Depois de arrefecer é só fatiar e saborear.

São Pedro do Sul

Jardim de Infância Santa Cruz da Trapa

Turma B



História:

Esta receita é um exemplo da gastronomia de "fusão geográfica" que ocorreu na região de Lafões especialmente nos concelhos de Oliveira de Frades, Vouzela e São Pedro do Sul.

A combinação de requeijão, maçã e quivi é uma mistura de sabores e texturas que evoca a doçura e a frescura da região. O requeijão é um produto lácteo tradicional português, a maçã Bravo Esmolfe é uma variedade típica da região, e o quivi é uma fruta que se dá bem no clima da nossa região.

Copo de requeijão com maçã bravo de esmolfe e quivi

x4 0h10



Ingredientes:

- 2 requeijões
- 2 iogurtes naturais
- 2 maçãs
- 3 quivis bem maduros
- Nozes e mel q.b

Preparação:

1. Esmague o requeijão, juntamente com o iogurte e o mel, até obter um creme.
2. Corte a maçã em pequenos pedaços. Leve ao lume com uma colher de canela, até ficar macio.
3. Triture o quivi até obter um puré. Reserve.
4. Num copo, coloque uma camada de maçã, o creme de requeijão e finalize com o puré de quivi.
5. No topo, finalize com um fio de mel e nozes picadas.

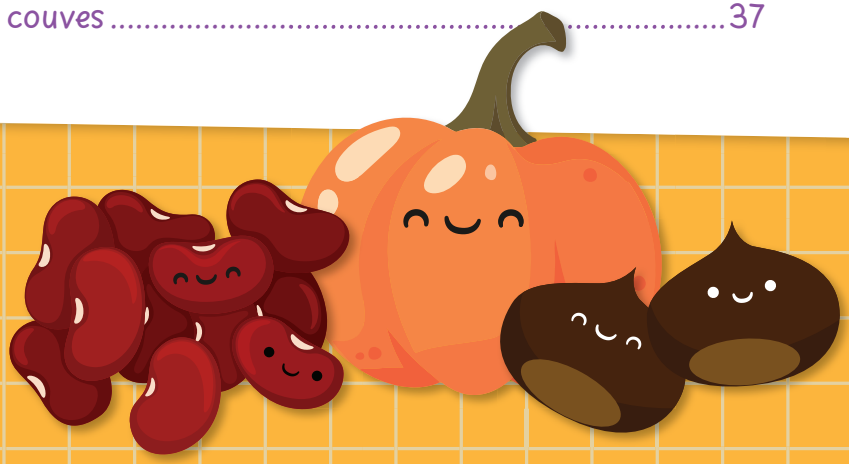




Sopas e Conforto

Sabores quentes e nutritivos que cuidam do corpo e aquecem os dias.

Creme de abóbora 31
Sopa da Avó 33
Sopa de castanhas 35
Feijão cozido com couves 37



Oliveira de Frades

Escola Básica
Arcozelo das Maias
Turma 1º/2º



História:

O nosso creme de abóbora nasceu das conversas sobre o outono e as cores quentes que enchem os campos da nossa terra. Inspirámo-nos nas sopas que as avós faziam em casa, com legumes da horta, colhidos no próprio dia. A abóbora, rainha desta estação, sempre fez parte da alimentação tradicional portuguesa, especialmente nas aldeias, onde nada se desperdiçava.

A abóbora foi um dos legumes que conhecemos melhor numa das sessões deste projeto. Aprendemos que é um alimento muito saudável, cheio de vitaminas, e que cresce nos nossos campos, sobretudo no outono. Descobrimos também que pode ser usada em muitas receitas, como sopas, purés e até doces. Por isso, decidimos escolhê-la para a nossa receita, valorizando um produto da nossa terra e aquilo que aprendemos juntos.

Creme de Abóbora



x5 0h30

Ingredientes:

- 500 g abóbora
- 2 batatas médias (~300g)
- 2 cenouras (~150g)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 l água
- 2 c. sopa de azeite
- sal q.b.

Preparação:

1. Lavar e descascar os legumes.
2. Cortar em pedaços pequenos.
3. Colocar numa panela, cobrir com água e levar ao lume até cozer.
4. Triturar até ficar cremoso.
5. Juntar um fio de azeite e servir quentinho com croutons a acompanhar.

São Pedro do Sul

Jardim de Infância Santa Cruz da Trapa

Sala A



História:

Originalmente, esta sopa não era apenas um acompanhamento, mas sim o prato principal das famílias rurais.

Conta a história que em muitas aldeias de Lafões, esta sopa é carinhosamente chamada de "Sopa da Avó" porque a receita era raramente escrita; era transmitida por memória sensorial.

O segredo passava sempre pelo tempo de cozedura lento à lareira, permitindo que a abóbora se desfizesse naturalmente para engrossar o caldo, eliminando a necessidade de farinhas ou espessantes artificiais.

Sopa da Avó



x5 0h45

Ingredientes:

- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 kg abóbora menina descascada e em cubos
- 200 g couve galega (cortada para caldo verde)
- 250 g feijão cozido (vermelho ou catarino)
- 200 g castanhas (congeladas ou piladas)
- Azeite: q.b. (de boa qualidade, preferencialmente da Beira Alta)

Preparação:

1. Numa panela coloque a abóbora, a cebola e os alhos cobertos com água e sal. Coza até a abóbora estar bem suave.
2. Triture tudo com a varinha mágica até obter um creme aveludado.
3. Ao creme, adicione as castanhas inteiras e o feijão cozido. Deixe cozer em lume brando por mais 15-20 minutos. É este tempo que permite que o amido das castanhas e do feijão engrosse ainda mais a sopa.
4. Adicione a couve galega nos últimos 5 minutos apenas para cozer levemente e manter a cor.
5. Por fim, retire do lume, e adicione um fio generoso de azeite cru e retifique o sal.
6. Esta sopa é tradicionalmente servida com uma fatia de Broa de Milho ou pão de centeio típico da região de Viseu.

Penalva do Castelo

Jardim de Infância Corga Pindo

Sala 1



História:

A sopa de castanha é servida a toda a comunidade local e visitantes de outras localidades, na Festa da Castanha em Pindo, concelho de Penalva do Castelo. Esta sopa tornou-se uma referência em Pindo, movimentando centenas de pessoas de regiões vizinhas, contribuindo para a economia e cultura local. Esta festa é uma das mais tradicionais do concelho e tem como objetivo celebrar os sabores de outono, com destaque para a qualidade da castanha nesta região.

A D. Fátima deslocou-se ao nosso Jardim de Infância a fim de nos ensinar a confecionar esta deliciosa sopa.

Sopa de Castanhas

x10 0h20



Ingredientes:

- 0,5 kg de batata
- 1 kg castanha
- 1 a 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 200 ml de água
- Azeite
- Sal

Preparação:

1. Faça um refogado com azeite, cebola, alho e as castanhas. Triture grosseiramente e reserve.
2. Deixe refogar muito bem em lume brando.
3. À parte, coza as batatas. Reduza tudo a puré.
4. A este puré acrescente as restantes castanhas trituradas grosseiramente.
5. Por fim, adicione a água e deixe ferver durante 2 minutos para apurar.

Mangualde

Escola Básica Chãs de Tavares

Turma 1º / 2º



História:

Esta receita é um verdadeiro tesouro com muitos anos.

Em conversa com as avós aqui de Chãs de Tavares, recordámos tempos em que a carne escasseava e a base da alimentação provinha das hortas. Naquela época, ter carne era um privilégio de quem criava os seus próprios animais.

Naquele tempo, o feijão era cozido lentamente ao calor da lareira, numa panela de ferro de três pés, ganhando um sabor que o fogão moderno não consegue imitar.

Hoje, felizmente, o nosso feijão já é enriquecido com o sabor da carne de porco, da vitela e dos enchidos.

Feijão cozido com couves



x4 0h45

Ingredientes:

- 1,5 l de água
- 300 g de feijão
- 2 couves
- Sal q.b.

Preparação:

1. Corte as couves em tiras finas.
2. Numa panela ponha a água a aquecer e, quando estiver a ferver, junte o feijão e o sal, por cerca de 45 minutos.
3. Quando o feijão estiver cozido, adicione as couves cortadas. Deixe apurar.
4. Sirva bem quente.

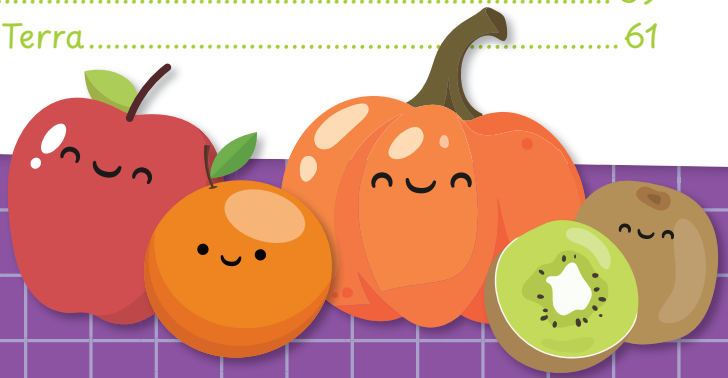




Receitas para Partilhar

Sabores naturalmente doces, pensados para momentos de convívio e partilha.

Tarte de maçã 41
Bolo de maçã "à barulho" 43
Bolo de maçã e quivi 45
Doce de abóbora com coco 47
Bolo de laranja com tâmaras 49
Crumble de maçã 51
Tarte de maçã 53
Tarte de quivi 55
Broinhas da Esperança 57
Sonhos de abóbora 59
Doce de maçã da Nossa Terra 61



Aguiar da Beira

Jardim de Infância Penaverde



História:

Perante alguns temas a explorar e a trabalhar neste Jardim de Infância de Penaverde, é habitual confecionarem-se determinados alimentos, como por exemplo, "Papas de milho", "Marmelada", "Bolos de arroz", etc.

Após a 2ª sessão do projeto "Comer bem, crescer feliz", na qual se falou de alguns tipos de maçãs e dos benefícios de se comer este fruto, surgiu a questão – O que se pode fazer com as maçãs?

Imediatamente foram ditas, pelas crianças, diversas sugestões de utilidade das maçãs. Foi então que a educadora questionou: - e aqui na escola, o que podemos fazer com maçãs?

Surgiram algumas ideias, entre elas a ideia de se fazer uma tarte de maçã.

Combinou-se que cada criança traria uma maçã de casa, no dia seguinte, e a educadora arranjaria a massa quebrada. A canela e o açúcar já existiam no Jardim.

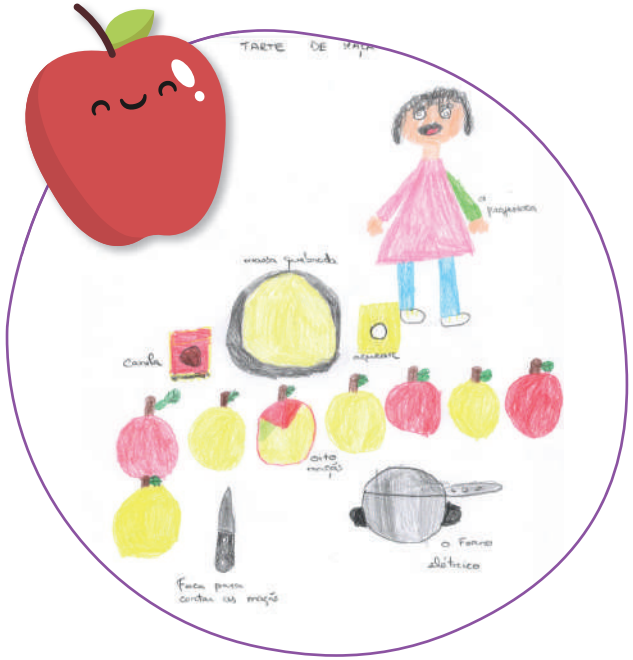
Ao outro dia, à chegada, imediatamente se lembraram do combinado: a confeção da tarte. As crianças estavam empolgadas com a atividade. Verificou-se que todos tinham trazido maçãs e deitaram-se mãos à obra.

Prepararam-se os ingredientes e pôs-se no forno. O aroma na sala era delicioso.

À tarde, ao lanche, antes de saírem, todos comeram uma boa fatia de tarte e acharam-na deliciosa.

Ficou prometido fazer-se uma outra, num dia lá mais à frente.

Tarte de Maçã



x8 0h35

Ingredientes:

- 8 a 10 Maçãs da Beira
- Massa quebrada (de compra)
- Canela a gosto
- Fio de mel

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 200 graus.
2. Forre uma forma de tarte com a massa quebrada.
3. Corte as maçãs em fatias, formato meia lua. De seguida, coloque-as, em camadas, no interior da forma.
4. Depois de colocada a última camada de maçã, polvilha-se com canela e o coco ralado/fio de mel.
5. Levar ao forno durante 30 minutos a 200 graus ou até alourar.



Nelas

Escola Básica Santar

Turma STB

História:

A nossa receita nasceu durante a segunda sessão do projeto **Comer Bem, Crescer Feliz**, dedicada à maçã.

Enquanto conversávamos sobre este fruto tão presente na nossa alimentação, a professora partilhou uma memória especial da sua infância. Contou-nos que, quando era pequena, passava férias em casa da sua avó materna. Nessa casa havia sempre cheiro a bolo acabado de fazer. A avó preparava um bolo muito especial chamado "Bolo de Maçã À Barulho". Tinha esse nome porque era feito sem receita escrita, a avó misturava os ingredientes "à sua maneira", mexia energicamente na massa e dizia que o segredo era fazer tudo com alegria. O barulho vinha da colher a bater na tigela e das gargalhadas na cozinha.

Inspirados por esta história cheia de carinho e tradição, decidimos recriar esse bolo, mas com um toque mais saudável. Mantivemos a maçã como ingrediente principal, por ser um fruto do nosso território e muito nutritivo. Adaptámos o adoçante, escolhemos ingredientes mais equilibrados e transformámos uma receita de memória num bolo adaptado aos dias de hoje.

Assim nasceu a nossa versão do "Bolo de Maçã À Barulho": uma homenagem às tradições, à família e à importância de comer bem para crescer feliz.

Bolo de Maçã "à barulho"



x10 0h35

Ingredientes:

- 20 colheres de sopa de farinha Nacional sem glúten
- 4 bananas bem maduras
- 8 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de chá de fermento
- 4 ovos
- 8 maçãs da região
- 12 colheres de sopa de leite sem lactose

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 200 graus.
2. Lave, descasque e corte as maçãs em rodelas.
3. Descasque as bananas e esmague-as muito bem.
4. Numa taça junte as bananas, o leite, o azeite e os ovos. Bata até ficar uma massa fofa.
5. Adicione a farinha e o fermento, envolvendo bem. De seguida, incorpore a maçã laminada.
6. Verta para um tabuleiro e leve ao forno durante 30 minutos, ou até cozer.
7. Corte em fatias apenas quando estiver frio.



Viseu

Escola Básica Oliveira de Barreiros

Turma Pré-Escolar

História:

Com a chegada da estagiária Mariana, as crianças quiseram partilhar com ela o que têm aprendido com as visitas da Carolina sobre alimentação saudável e mostraram os cartazes que elaboraram sobre os alimentos apresentados.

Propus então ao grupo que fizéssemos um bolo com alguns desses alimentos e que tirássemos foto para mostrar à Carolina. O grupo mostrou-se entusiasmado e a Mariana organizou a atividade. Perguntou o que era necessário para se fazer um bolo e fez uma lista para comprar no supermercado.

Na quarta-feira passada foi o dia escolhido para a confeção do bolo. Todos participaram: partiram os ovos, mediram a farinha, misturaram os ingredientes e até trabalharam com a varinha mágica.

O resultado final foi um delicioso bolo que todos comeram com satisfação.

Bolo de Maçã e Quivi

x8 0h45



Ingredientes:

- 3 quivis
- 2 maçãs
- 3 ovos
- 2 chávenas de farinha
- 4 bananas bem maduras
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 pitada de sal
- ½ chávena de azeite
- ½ chávena de iogurte natural sem açúcar

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
2. Triture dois quivis com o azeite e o iogurte. Reserve.
3. Esmague as bananas e, de seguida, bata-as com os ovos até ficar um preparado cremoso. Junte o creme de quivi e envolva.
4. Incorpore a farinha lentamente, assim como o fermento e o sal.
5. Descasque e corte aos pedaços as maçãs e o quivi.
6. Envolva a fruta aos pedaços na massa.
7. Verta para uma forma e leve ao forno durante 40 minutos (ou até cozer).



Viseu

Escola Básica Santos Evos

Turma 3.º / 4.º

História:

Na vila de pedra antiga, onde o tempo parecia andar devagar, havia o costume de fazer doce de abóbora sempre que chegava o outono. Era a altura em que os campos ofereciam abóboras grandes e douradas, prontas a serem transformadas em algo especial.

A Dona Rosa, a mais velha da rua, era famosa pelo seu doce. Cortava a abóbora com cuidado, retirava as sementes e deixava os pedaços a cozer lentamente com açúcar, paus de canela e casca de limão. Enquanto mexia o tacho, contava histórias da sua infância, como se cada colherada levasse consigo uma memória.

Os vizinhos sabiam que o doce estava pronto quando o aroma doce e quente começava a sair pelas janelas abertas. Era impossível resistir. Crianças e adultos apareciam à porta com um pedaço de pão ou uma fatia de queijo, prontos para provar.

Um dia, um rapaz perguntou-lhe por que razão o doce dela era tão especial. Dona Rosa riu-se e disse:

— Porque não tenho pressa. O doce precisa de tempo... tal como as boas lembranças.

E assim, entre conversas e risos, o doce de abóbora continuou a aquecer corações, tornando cada colherada num pequeno pedaço de tradição.

Boa degustação!

Doce de Abóbora com Coco

x6 0h25



Ingredientes:

- 500 g de abóbora descascada e picada
- ½ xícara de açúcar ou 2 tâmaras picadas
- 1 pau de canela (opcional)
- 3 cravos-da-índia (opcional)
- ½ xícara de água
- 1 pitada de sal
- 100 g de coco ralado (fresco ou seco)

Preparação:

1. Coloque a abóbora, o açúcar ou as tâmaras picadas, a água, a canela, os cravos e o sal numa panela.
2. Leve ao lume, mexendo de vez em quando, até a abóbora ficar bem macia.
3. Amasse com um garfo ou colher até ficar um puré.
4. Adicione o coco ralado e misture bem.
5. Cozinhe por 5 minutos, até ficar cremoso. Sirva morno ou gelado.

Vouzela

Escola Básica Moçâmedes

Turma Pré-Escolar



História:

A laranja é uma fruta muito cultivada nesta zona.

Rica em vitamina C, fibras, antioxidantes e minerais, oferece diversos benefícios à saúde, desde o fortalecimento do sistema imunitário ou a melhoria da digestão.

Com a colaboração das famílias chegaram-nos algumas receitas e foi selecionado o "Bolo de laranja com tâmaras".

A educadora testou a receita em casa e levou para o Jardim de Infância para que todos pudessem provar.

Bolo de Laranja com Tâmaras

x10 0h40



Ingredientes:

- 2 laranjas, de preferência, biológicas
- 1 iogurte natural (125g)
- 1 chávena de farinha de aveia
- 1 chávena de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento
- 1/4 de chávena de azeite suave
- 1/3 de chávena de mel ou 4 tâmaras demolhadas e trituradas

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
2. Lave bem as laranjas, corte-as em pedaços e triture-as com casca, retirando apenas os caroços.
3. Junte os ovos, o iogurte, o azeite e o mel (ou tâmaras), triturando até obter uma mistura homogénea. Envolva as farinhas e o fermento, sem bater demasiado, para manter a textura fofa.
4. Leve ao forno durante 35 minutos ou até cozer.
5. Deixe arrefecer antes de cortar, para preservar a humidade do bolo.

Vouzela

Escola Básica Moçâmedes

Turma 1.º Ciclo



História:

Esta é uma das receitas favoritas de uma família da Escola de Moçâmedes. É uma receita saudável com maçã, fruta abundante na nossa região. Nesta localidade existem pomares de grandes extensões, sendo um produto local e uma fonte de rendimento para os trabalhadores da localidade.

É uma receita muito versátil, pois a maçã pode ser substituída por outros frutos da época, tais como cerejas, mirtilos, quivis...

É fácil e de rápida execução.

Crumble de Maçã

x12 0h30



Ingredientes:

- 3 maçãs de qualquer variedade
- 1 colher de canela
- 150 g de óleo de coco
- 100 g de mel
- 100 g de flocos de aveia
- 60 g de farinha de aveia ou de espelta integral

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180° C.
2. Corte as maçãs em cubos pequenos. Polvilhe com uma colher de canela (ou outro condimento a seu gosto).
3. Disponha as maçãs cortadas numa assadeira.
4. Derreta a manteiga, margarina ou óleo de coco numa panela pequena.
5. Junte o mel com os flocos de aveia e a farinha integral. Envolva até ficar bem misturado e com uma textura compacta.
6. Cubra as maçãs com o preparado anterior, cobrindo-as completamente.
7. Leve ao forno a 180° C durante 40 minutos ou até que as maçãs comecem a borbulhar.

Mangualde

Escola Básica
Chãs de Tavares
Turma 3.º / 4.º



História:

A tarte de maçã surgiu há muitos anos, desde a época medieval.

Ao longo dos tempos foi-se adaptando a receita. Deixaram de colocar açafrão e deixou-se de cobrir com massa.

Em Chãs de Tavares, é uma tarte muito consumida devido à variedade e quantidade de maçãs existentes nesta região.

Tarte de Maçã

x4 0h45



Ingredientes:

- 3 maçãs
- 4 bananas bem maduras
- 150 g farinha
- 50 g manteiga
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de fermento

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
2. Lave e descasque as maçãs. Corte em fatias finas.
3. Esmague as bananas. Junte a manteiga, batendo até obter uma mistura cremosa. De seguida, envolva os ovos.
4. Adicione a farinha e o fermento aos poucos e envolva até ficar uma massa homogénea.
5. Forre uma forma com papel vegetal.
6. Disponha as fatias de maçã na base da forma. E, posteriormente, verta o preparado da massa.
7. Leve ao forno por 40 minutos.

Sátão

Jardim de Infância Cruz

Turma Jardim de Infância



História:

No processo de seleção de uma receita para o projeto "Comer Bem, Crescer Feliz", solicitou-se a colaboração dos Pais com sugestões.

Selecionou-se a receita que não necessitava de ser cozinhada no forno ou fogão e que podia ser elaborada no Jardim de Infância com as crianças. Assim, as mães de duas crianças vieram ao Jardim confecionar com o grupo a Tarte de Quivi. Trouxeram os ingredientes e materiais necessários e "puseram-se as mãos à obra" para fazer, com entusiasmo, uma tarte deliciosa para o lanche.

Para as três crianças que não gostavam de quivi, substituímos por banana, mas a preferida foi a de quivi, valia 1000 estrelas, segundo a opinião de algumas crianças.

Tarte de Quivi

x12 0h30



Ingredientes:

Para a base:

- 75g de alperces secos
- 200g de tâmaras sem caroço
- 100g de flocos de aveia
- 100g de coco ralado
- 50g de miolo de amêndoa
- 50g de miolo de avelã

Para o recheio:

- 300g de iogurte grego natural
- 1 colher de café de essência de baunilha
- Quivi (verde ou amarelo) para preencher

Preparação:

1. Num processador de alimentos colocar os alperces, as tâmaras, os flocos de aveia, o coco e os frutos secos. Triture até obter uma pasta húmida.
2. Forre uma forma de tarte com papel vegetal e verta esta mistura. Aconchegue bem o preparado para ficar consistente e leve ao frigorífico durante 20 minutos.
3. Espalhe o iogurte grego e disponha o quivi cortado aos pedaços, até estar toda a forma preenchida com a fruta.
4. Leve ao frigorífico até à altura de servir, bem fresco.

Sátão

Jardim de Infância Abrunhosa

Turma Jardim de Infância



História:

No âmbito de uma conversa com as crianças sobre alimentação saudável, e tendo como tema a abóbora, a maçã e o quivi, surgiu a ideia de criar uma receita.

Depois de muitas sugestões dadas pelas crianças, nasceu a ideia das **"Broinhas da Esperança"**, nome inspirado na proximidade da capela da Nossa Senhora da Esperança.

Durante a preparação, experimentámos diferentes combinações de ingredientes. Concluímos que o quivi ficaria melhor numa outra receita e, com alguns ajustes aqui e ali, chegámos a um resultado final muito saboroso.

Broinhas da Esperança



x12 0h30

Ingredientes:

- 1 chávena de coco ralado
- 1 colher de chá de canela
- ½ chávena de mel
- ½ chávena de leite
- Amêndoas laminadas q.b.
- Farinha q.b.
- 4 maçãs cozidas e reduzidas a puré
- Metade de uma abóbora manteiga, descascada, cozida e em puré

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
2. Junte todos os ingredientes, exceto a farinha, e misture bem.
3. Adicione a farinha, gradualmente, até obter uma massa com consistência suficiente para moldar.
4. Forme pequenos bolinhos e coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal.
5. Polvilhe com amêndoas laminadas e regue com um fio de mel.
6. Leve ao forno até dourar, cerca de 20 minutos.

Santa Comba Dão

Centro Escolar do Sul

Turma Sala B

História:

Esta receita é conhecida no território desde sempre, confecionada em todas as casas, de forma mais elaborada ou mais simples, conforme a disponibilidade de ingredientes ou a época do ano em que é confeccionada.

Sendo uma receita apreciada sobretudo no Natal, na sua forma mais rica, era por vezes também elaborada durante o inverno e a primavera em "jornas" do campo onde servia de complemento ou de merenda.

Sonhos de Abóbora

x15 0h45



Ingredientes:

- 1,2 kg de abóbora
- 2 ovos
- 300 g de farinha com fermento
- Raspa e sumo de uma laranja
- 1 cálice de vinho do Porto ou de aguardente
- 100 g de mel
- Óleo para fritar
- Canela para polvilhar

Preparação:

1. Descasque, limpe e parta a abóbora. Coza-a com uma pitada de sal. Deixe arrefecer e escorra muito bem. Reserve o sumo da abóbora.
2. Ao puré da abóbora escorrido, junte os restantes ingredientes até criar uma massa uniforme. Se a consistência não for a desejada, vá ajustando com um pouco mais de farinha ou do suco que se reservou, conforme o adequado.
3. Deixe descansar a massa, pelo menos, duas horas.
4. Leve uma frigideira larga com óleo ao lume. Disponha colheradas no óleo a ferver, fritando os sonhos até ficarem dourados.
5. Quando retirar os sonhos, escorra bem e polvilhe com canela.

Nelas

Escola Básica Santar

Turma STA



História:

A receita "Doce Maçã da Nossa Terra" nasceu numa conversa em sala de aula sobre os sabores de que mais gostamos. Quando falámos da maçã, muitos alunos disseram que era a fruta que os avós têm no quintal ou que aparece muitas vezes na lancheira.

Decidimos então criar uma sobremesa saudável, simples e feita com ingredientes que fazem parte da nossa alimentação e do nosso território. Queríamos algo doce, mas natural, valorizando o sabor verdadeiro da maçã.

Inspirámo-nos nas tradições antigas de cozer a maçã com canela, um cheiro que nos faz lembrar a cozinha de casa. Juntámos iogurte natural para tornar a receita mais equilibrada e cremosa e acrescentámos aveia para dar textura e tornar o lanche mais nutritivo.

Assim nasceu esta receita feita pelas mãos dos alunos, com entusiasmo, partilha e vontade de aprender a comer melhor. É uma sobremesa simples, mas cheia de significado: representa a nossa terra, as nossas famílias e o compromisso de crescer de forma saudável.

Doce de Maçã da Nossa Terra

x5 0h10



Ingredientes:

- 4 maçãs do território (preferencialmente locais)
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de canela em pó
- 5 colheres de chá de flocos de aveia
- 1 iogurte natural sem açúcar
- Nozes picadas q.b. (opcional)

Preparação:

1. Lave, descasque e corte as maçãs em pequenos cubos.
2. Num tacho, em lume brando, junte as maçãs, o mel e a canela. Deixe cozinhar até as maçãs ficarem macias, cerca de 10 minutos.
3. Triture ligeiramente ou deixe em pedaços pequenos, conforme preferência. Reserve até arrefecer.
4. Em copos transparentes, coloque uma camada de maçã, uma camada de iogurte natural e polvilhe com uma colher de chá de aveia e nozes picadas.
5. Sirva bem fresco.

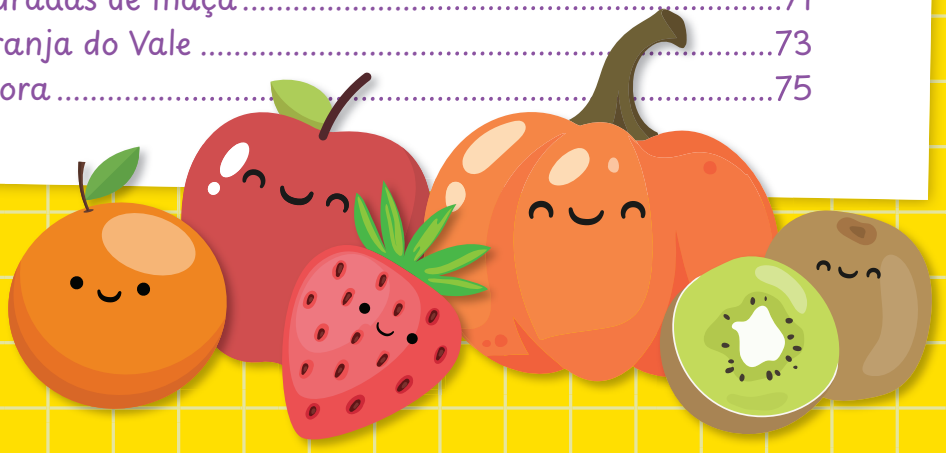




Pausas Frescas & Criativas

Sugestões leves e divertidas para refrescar, experimentar e saborear

Limonada de morango 65
Gelado de morango Fit 67
Mousse de quivi 69
Estrelinhas douradas de maçã 71
Bolinhos de laranja do Vale 73
Cubos de abóbora 75



Castro Daire

Escola Básica
Lamelas
Turma 1.º C



História:

O morango é um fruto muito saboroso, é cultivado na terra e tem as suas origens na Europa e na América do Norte. O morango é uma das frutas mais cultivadas do mundo, sendo que o seu cultivo começou a intensificar-se a partir do século XIII no continente europeu.

Os morangos têm muitos benefícios nutricionais, são ricos em vitamina C, têm antioxidantes e fibras que contribuem para a saúde do nosso corpo. O limão também é uma fruta rica em vitamina C, com antioxidantes e fibras solúveis que ajudam a diminuir o apetite, e a regular o intestino. Além disso, a casca do limão e suas folhas contêm óleos essenciais, com o seu cheiro característico, e podem ser usadas para fazer chá. Com os dois frutos podemos fazer limonada de morango. Adicionamos os morangos com sumo de limão, água, adoçante e hortelã para um sabor fresco.

Limonada de Morango



x10 0h10

Ingredientes:

- 300 g morangos
- 1,5 l de água fria
- 2 limões
- 4 colheres de sopa de mel
- Cubos de gelo a gosto
- Ramo de hortelã (opcional)

Preparação:

1. Triture os morangos.
2. Adicione 500 ml de água, os limões inteiros e o adoçante. Volte a triturar.
3. Junte a restante água e os cubos de gelo, se necessário.
4. Sirva com um ramo de hortelã.

Nota: No Verão pode substituir o mel por melancia.



Tondela

Escola Básica Tourigo

3.º / 4.º ano

História:

Na Escola Básica de Tourigo há um grande pomar que tem variadas árvores de frutos e nesta primavera solarenga, desenvolveram-se vários morangueiros.

Os alunos do terceiro e do quarto ano tiveram a excelente ideia de pedirem à professora para fazer uma colheita daqueles deliciosos morangos e criar uma receita saudável "fantabulástica".

Como o tempo estava agradável já apetecia algo fresco e os alunos tiveram a ideia de fazer um gelado de morango "fit". Colocaram "mãos à obra" e foram para o refeitório com a professora e as assistentes operacionais!

Quando chegaram ao refeitório começaram por colocar no liquidificador os morangos colhidos, os iogurtes gregos, o leite em pó e o mel. Seguidamente, bateram com uma batedeira até obterem um creme bem espesso, cremoso e rosado. Envolveram com uma colher para misturar os pedaços maiores de morango. Por fim, deixaram algumas horas no congelador e serviram em taças individuais o maravilhoso gelado de morango "fit".

O refeitório ficou de "pernas para o ar", mas podemos afirmar que os gelados ficaram deliciosos, os alunos divertiram-se e, para além disso, quiseram repetir a receita com as suas famílias, em casa!

Foi um dia inesquecível para os alunos do terceiro e quarto ano que aprenderam que comer saudável é indispensável!

Gelado de Morango Fit



x4 0h30

Ingredientes:

- 4 iogurtes naturais ou grego (bem frio e sem açúcar)
- 4 chávenas de morangos congelados
- 4 colheres de sopa mel
- 1 colher de sopa de leite em pó (opcional, deixa mais cremoso)

Preparação:

1. Coloque no liquidificador (ou processador) os morangos congelados, o iogurte e o mel.
2. Bata até obter um creme bem espesso e rosado.
3. Transfira para uma taça e envolva com uma colher para misturar os pedaços maiores de morango.
4. Sirva imediatamente se pretender uma mistura de 'gelado soft'.

Carregal do Sal

Escola Básica
Nuno Álvares
Turma 3.º A



História:

No dia da sessão descobrimos que muitas crianças não gostavam de quivi, ou nunca tinham provado. De facto, o quivi não é muito doce, e quando não está madura até se torna ácida.

Fomos pesquisar uma receita, saudável claro, e fácil de fazer. Encontramos uma mousse de quivi.

As crianças só conheciam a mousse de chocolate, nem sabiam que podíamos fazer mousse com fruta!

Todos ajudaram a confecionar a sobremesa. Até relembramos a dissolução e o efeito da temperatura na matéria.

Por fim na hora de provar, todos gostaram, até os que não gostavam de quivi!

Mousse de Quivi

x10 0h30



Ingredientes:

- 8 quivis + rodelas para decoração
- 1 pacote (2 saquetas) gelatina tutti frutti, sem açúcar
- 360 ml iogurte natural
- 1 colher (sopa) mel

Preparação:

1. Prepare a gelatina conforme as indicações da embalagem, usando apenas metade da quantidade de água indicada. Reserve.
2. Descasque os quivis e coloque-os na liquidificadora, juntamente com o iogurte e o mel. Triture tudo.
3. Junte metade do preparado da gelatina e triture mais um pouco, até obter a consistência de creme.
4. Distribua o creme por taças individuais e leve ao frio, até solidificar.
5. Depois, verta a restante gelatina nas taças e decore com rodelas de quivi.
6. Leve novamente ao frio, até ficar bem firme.



Castro Daire

Escola Básica Lamelas

Turma JI

História:

As maçãs, além de fornecerem vitamina C, essencial para o sistema imunitário e a saúde da pele, são valiosas aliadas da saúde cardiovascular. O seu consumo regular está associado à proteção do coração, uma vez que pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol LDL e a controlar a pressão arterial.

No âmbito do projeto "Comer Bem, Crescer Feliz", cumprindo-se o propósito de criarmos uma receita saudável, surgiu a ideia de lançarmos este desafio às famílias. Foi-lhes recomendado que as receitas incluíssem frutos apresentados no âmbito do projeto, essencialmente a maçã, fruto eleito pelas crianças, visto ser muito apreciado por todas.

Recolheram-se várias receitas, das quais foram selecionadas quatro, para serem confecionadas e saboreadas na escola: panquecas de maçã; bolo de maçã com nozes; bolo húmido de maçã e estrelas douradas de maçã. Acrescentámos a cada uma a magia de cada criança na alteração de alguns ingredientes e modo de confeção.

Foram momentos fantásticos de convívio e aprendizagem, de grande envolvimento das crianças, tendo-lhes permitido explorar, sentir, conhecer, saborear e decidir.

As "Estrelinhas Douradas de Maçã", cheias da magia e de sabor, resultaram desta receita, criada com muito carinho por todos nós.

Estrelinhas Douradas de Maçã



x10 0h30

Ingredientes:

- 4 maçãs raladas com casca
- 2 chávenas de farinha de aveia
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de chá de fermento
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sobremesa de essência de baunilha
- Canela q.b.

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
2. Junte os ovos, o mel e a essência de baunilha. Envolva bem.
3. Adicione a maçã ralada, a pitada de sal e a canela.
4. De seguida, envolva a farinha de aveia e o fermento até obter uma massa homogénea. Não bata demasiado rápido e muitas vezes, pois a farinha não tem glúten.
5. Verta a massa para formas em formato de estrela.
6. Leve ao forno durante 20 minutos ou até ficarem douradas.

Tondela

Escola Básica Tourigo

1.º / 2.º ano



História:

A Laranja Mágica do Nosso Vale

Era uma vez um sítio muito lindo chamado Vale de Besteiros. Ele fica mesmo ao pé de uma grande montanha, a Serra do Caramulo, em Tondela.

A Serra é como se fosse uma mãe! Ela é muito alta e não deixa o vento frio passar. Lá fora o vento faz "Uuuuuuh!", mas no nosso vale, as laranjeiras estão quentinhas, como se estivessem a receber um abraço da montanha. No inverno, o Sol tem muito cuidado e dá festinhas às laranjas para que elas cresçam muito bem.

Estas laranjas são o nosso tesouro. Quando comemos uma, ficamos com a força da montanha e com vitaminas mágicas para crescermos rápido e com muita saúde!

Comer esta laranja é como comer um bocadinho de sol!

Bolinhos de Laranja do Vale

x8 0h35



Ingredientes:

- 2 Laranjas grandes (raspa e sumo)
- 3 Ovos
- 150 g de Farinha de Amêndoa
- 2 colheres de sopa de Mel ou Xarope de Ácer
- 1 Iogurte grego natural ligeiro ou Queijo Quark
- 1 colher de chá de Canela em pó

Preparação:

1. Num recipiente, bata os ovos com o mel e o iogurte até obter um creme homogéneo.
2. Adicione o sumo das duas laranjas e a raspa fina. Mexa bem para que os aromas se libertem.
3. Incorpore a farinha de amêndoa e a canela. A massa deve ficar espessa, mas moldável.
4. Distribua o preparado por formas de bolinhos (preferencialmente de silicone ou papel).
5. Leve ao forno pré-aquecido a 170°C por cerca de 15 a 20 minutos. Elas devem ficar ligeiramente húmidas no centro.

Santa Comba Dão

Centro Escolar do Sul

Sala Azul

História:

O projeto "Comer Bem, Crescer Feliz",
Chegou ao Centro Escolar Sul!
E, ao longo de semanas
Aprendemos na Sala Azul!

Aprendemos coisas novas
sobre vitaminas e minerais!
Até provámos alimentos!
E, de alguns, gostámos mais!

Dos alimentos apresentados
Um tivemos de escolher.
Decidimos, então, votar
Para ver qual ia vencer!

A abóbora foi a escolhida
para a receita saudável!
Fizemos um "petisco" muito fácil
Que esperamos ser agradável!!!

Cubos de Abóbora



x15 0h20

Ingredientes:

- 0,5 kg de abóbora manteiga
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Canela q.b.
- Azeite q.b.

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
2. Corte a abóbora em quadradinhos da mesma dimensão.
3. Numa taça, disponha a abóbora e tempere com sal, pimenta e canela.
4. Envolva bem e regue com um fio de azeite.
5. Leve ao forno (ou *air fryer*) por 30 minutos, a 180º.
6. Enquanto assa, vá mexendo a abóbora.

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	Iogurte 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	Iogurte natural temperado com limão, ervas e azeite
Pão branco	Pão de centeio, mistura de sementes ou pão com legumes (ex: cenoura)

Desafio para as famílias

Desafio "Comer Bem, Crescer Feliz" 7 dias, 7 desafios:

- ✓ **Dia 1**: Comer um prato com pelo menos 3 cores
- ✓ **Dia 2**: Cozinhar em família
- ✓ **Dia 3**: Combinar um fim de semana em que só se pode comer saudável
- ✓ **Dia 4**: Experimentar um alimento novo
- ✓ **Dia 5**: Beber mais água durante o dia
- ✓ **Dia 6**: Ir às compras e escolher alimentos saudáveis
- ✓ **Dia 7**: Fazer uma refeição sem distrações (sem televisão)



No final, celebrem juntos: o importante foi participar.

Cozinhar em família

Cozinhar juntos: aprender, partilhar, crescer



Porque é importante:

Cozinhar em família ajuda as crianças a:

- Experimentar novos alimentos
- Ganhar autonomia
- Criar uma relação positiva com a comida

Tarefas por idade:

3–5 anos

- lavar legumes
- misturar ingredientes
- decorar pratos

6–8 anos

- medir ingredientes
- cortar alimentos macios (com supervisão)
- ajudar a montar pratos

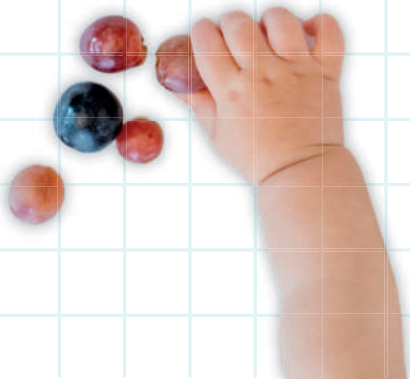
9–10 anos

- seguir receitas simples
- ajudar na preparação completa
- colaborar na organização da cozinha

Dicas para envolver as crianças:

- Dar pequenas responsabilidades
- Elogiar o esforço (não só o resultado)
- Aceitar que "não gostem" à primeira
- Tornar o momento leve e divertido

Cozinhar não é só preparar comida é criar memórias.



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.**

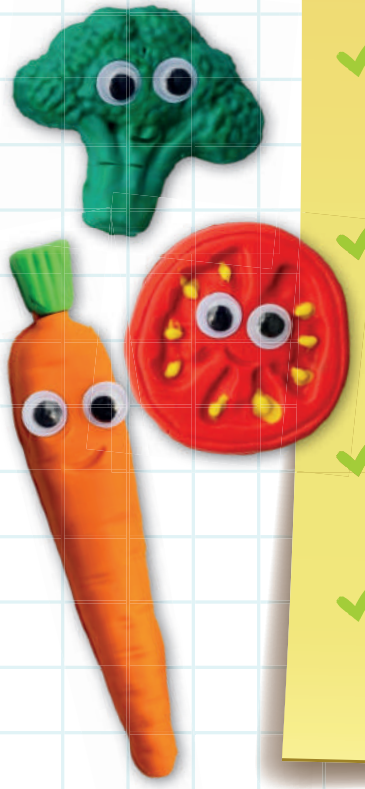
"Que o alimento seja o teu remédio e que o teu remédio seja o teu alimento" afirmava Hipócrates. Um estudo recente confirma associações diretas entre a exposição a produtos ultraprocessados e 32 indicadores de saúde. A qualidade da nossa saúde mental, respiratória, cardiovascular, gastrointestinal e metabólica está relacionada com o volume de produtos ultraprocessados 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