



Viver
Olivais
Junta de Freguesia

REFEITÓRIOS ESCOLARES

Boletim informativo

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E BIOLÓGICA



Junta de Freguesia de Olivais

Rua General Silva Freire, Lote C 1800 – 029 Lisboa

Telf. 21 854 06 90 E-mail: educacao@jf-olivais.pt

Projeto “Eu digo não ao desperdício alimentar”

Em abril de 2016, a Junta de Freguesia de Olivaís aceitou o desafio da Câmara Municipal de Lisboa e passou a assegurar a gestão dos 7 refeitórios escolares das escolas básicas do 1.º ciclo e jardins-de-infância da freguesia.

Desde então, várias foram as mudanças sentidas pelos pequenos olivalenses, sendo a qualidade das refeições a mais evidente.



Apesar do entusiasmo da grande maioria, verificou-se que a quantidade de comida desperdiçada era alarmante. Sendo a Junta de Freguesia de Olivaís um órgão que se rege pela justiça e responsabilidade social, foi criado o presente projeto “Eu digo não ao desperdício alimentar”, com o intuito primordial de combater este flagelo. Para tal, a Junta de Freguesia de Olivaís lançou o presente desafio aos Agrupamentos de escolas da Freguesia.

Projeto “Eu digo não ao desperdício alimentar”

Objetivos

- Dar a conhecer aos alunos a quantidade de desperdício alimentar;
- Ajustar a porção diária de refeições;
- Sensibilizar os alunos para esta problemática;
- Cooperar com toda a comunidade educativa para combater esta situação;
- Diminuir a quantidade de desperdício alimentar.

Estratégias

- Colaboração com a equipa docente;
- Medir, diariamente, a quantidade de sobras e registar num pictograma (são as crianças que depositam as sobras dos seus pratos nos baldes);
- Debates semanais (por turma);
- Brainstorming, registando as conceções dos alunos sobre as causas do desperdício diário;
- Concurso entre as sete escolas básicas da freguesia para eleger, no final do ano letivo, a escola que produz menor desperdício alimentar.



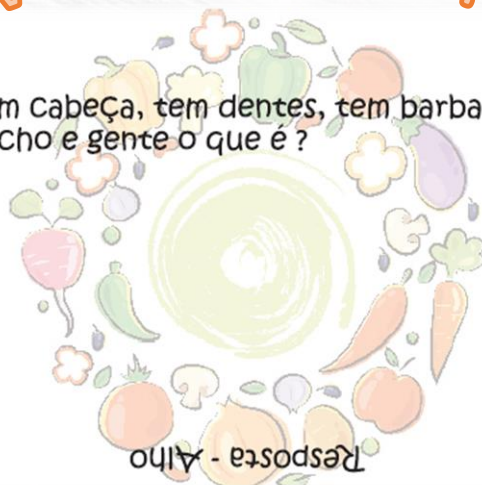
Alimentação saudável e biológica



Com o intuito de aumentar a qualidade das refeições escolares, para além de se optar pela confeção local, a Junta de Freguesia de Olivais, em novembro de 2016, assinou um protocolo com a Agrocoopbio e, através deste, introduziu produtos de origem biológica na confeção das sopas. Tendo em conta o feedback por parte dos alunos apostámos, no presente ano letivo, na introdução de carne, alguma fruta e bolachas biológicas. Desta forma, apelamos a que as nossas crianças façam opções mais saudáveis e sustentáveis.

Perguntas Saudáveis Vamos Jogar?

3. Tem cabeça, tem dentes, tem barba não é bicho e gente o que é?





- Quando o seu educando não puder almoçar na escola, deverá remeter um e-mail para educação@jf-olivais.pt, até às 09:30h do próprio dia da falta, indicando o nome completo do aluno, turma, escola e os dias de ausência?
- Existe uma ementa alternativa disponível nos nossos Refeitórios, para alunos que optem por uma refeição vegetariana?



Mousse de gelatina com morangos

Ingredientes:

- . 1 l de água;
- . Uma saqueta de gelatina de morango;
- . 8 iogurtes de morango;
- . 200 g de morangos.

Modo de preparação:

1) Gelatina

Dissolva o conteúdo de uma saqueta em 500 ml de água a ferver. De seguida, acrescente 500 ml de água fria e leve ao frigorífico.

2) Mousse

Bata os iogurtes com o sete varas até obter uma mistura consistente. A seguir, adicione a gelatina fria (mas líquida) aos iogurtes. Depois, distribua por taças individuais e leve ao frigorífico durante 40 min. Por fim, decore a gosto com os morangos.

