



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

Bem vindos ao ano letivo de 2020/2021

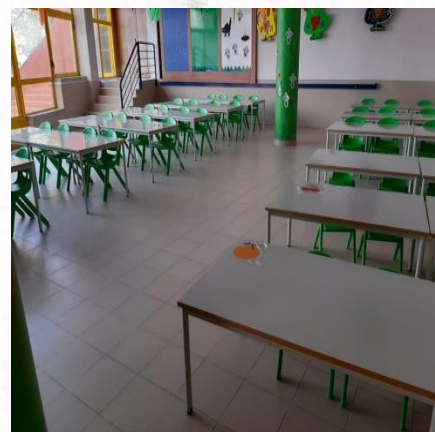
Adaptação dos Refeitórios com vista à prevenção da Pandemia Covid-19

Este ano letivo, a Junta de Freguesia adaptou o funcionamento dos refeitórios com estratégias e medidas de segurança e prevenção:

- ✓ A área do refeitório foi dividida dando lugar a dois refeitórios. Foram criadas as zonas Refeitório 1 e Refeitório 2 reutilizando outros espaços disponíveis e adequados ao momento de refeição.
- ✓ As mesas foram agrupadas por turma e os respetivos espaços de refeição afastados por forma a respeitar a devida circulação do ar e o devido afastamento entre grupos.

Privilegiámos a criação de bolhas. Nas escolas de maior amplitude foram criadas duas a três bolhas de acordo com as necessidades.

- ✓ As portas e janelas permanecem sempre abertas para assegurar a constante circulação e renovação do ar.
- ✓ Foi colocada sinalização de entrada e saída em todos os refeitórios.



- ✓ Planificação de horários de refeição pelos diferentes grupos/bolhas, podendo ir até 3 momentos.
- ✓ Desinfeção e pulverização de todo o espaço antes da preparação das mesas e da disposição dos tabuleiros coma refeição.
- ✓ Garantir a existência do Plano de Contingência para a COVID-19, de acordo com a Orientação nº 006/2020 da DGS estando toda a equipa devidamente preparada para atuar em conformidade.
- ✓ Definição de RH's afetos a cada grupo.
- ✓ Os lugares de refeição de cada criança foram definidos e mantidos diariamente.
- ✓ A sopa é servida 2 a 3 minutos antes da entrada de cada turno e o prato principal é colocado na mesa após as crianças já estarem sentadas, por forma a assegurar a temperatura dos alimentos.
- ✓ O uso de máscara, luvas descartáveis, aventais e toucas é obrigatório em todo o espaço de refeitório.



Jogo da alimentação saudável

A Junta de Freguesia de Olivaís, enquanto entidade executora dos refeitórios escolares, tem-se empenhado ativamente no incentivo e implementação de uma alimentação saudável e biológica.

As crianças de jardim de infância e de primeiro ano foi-lhes contada a história “A menina que não gostava de fruta”. Ao segundo, terceiro e quarto anos foi-lhes proposto um jogo baseado no conhecido “Quem é quem”, mas recorrendo a frutas e legumes.

No final foi oferecido pelas mascotes do Sr. Brócolo e Sr.ª Cenoura, um jogo a cada turma com o objetivo das nossas crianças e alunos terem oportunidade de continuar a trabalhar este tema com os professores titulares.



Jogo da alimentação saudável



Dia 16 de outubro – Dia Mundial da Alimentação

Neste dia os nossos refeitórios escolares surpreenderam as crianças com uma refeição deliciosa e nutritiva “Cuscuz com Frango” e como sobremesa a fruta foi apresentada e servida de forma apelativa.



Confeção da receita em família do Dia da Alimentação Saudável

Sabia que:

Para além da surpresa que preparámos no refeitório, enviámos a nossa receita para casa na expectativa de a poderem praticar e partilhar com a família.

Fomos surpreendidos com fotografias desses momentos, que vieram confirmar a importância de continuarmos a proporcionar ocasiões de partilha como esta onde a escola e a família se interligam e entram *porta a dentro*.

O nosso especial agradecimento.



“Livro das boas práticas de produção ao consumo sustentável”

Foi lançado virtualmente no dia 27 de março o E-book **Alimentar Boas Práticas – Da Produção ao Consumo Sustentável**. Este e-book é o resultado de uma compilação de várias iniciativas nacionais enquadradas nas várias etapas da cadeia de valor alimentar.

A Junta Freguesia de Olivais está presente com quatro projetos da educação.

1. Produtos Biológicos
2. Eu digo Não ao plástico!
3. Missão Zero Desperdício
4. Horta e Compostagem na Escola



Este projetos reconheceram e elegeram a
Junta de Freguesia de Olivais
Autarquia do Ano.



- 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!



CUSCUZ COM FRANGO

Ingredientes para 4 pessoas

- . 1 chávena de cuscus (200gr);
- . 2 colheres de chá de sal;
- . 2 colheres de sopa de azeite;
- . 4 dentes de alho;
- . 1/4 de couve coração de boi;
- . Hortelã só para decoração;
- . Pimenta a gosto;
- . Limão sumo.

Modo de preparação:

- 1) Temperar o frango na véspera com alhos, sal, pimenta e umas gotinhas de limão.
- 2) Estufar o frango com o tempero, quando estiver cozinhado, retire do molho e desfie.
- 3) Reserve o molho estufado.
- 4) Fazer refogado com cebola, alho e azeite, quando o refogado estiver translucido, junte a couve coração de boi cortada bem fininho, e acrescentando sempre o molho do estufado de frango.
- 5) Quando estiver a ferver acrescente a massa cuscuz, e água suficiente para a sua cozedora.
- 6) Quando a massa estiver cozida envolver o frango e empratar a gosto.



Perguntas Saudáveis Vamos Jogar?

*Quando me cortam, deixo os olhos em lágrimas.
Quem sou eu?*

Resposta - Cebola

Sopa de Letras

g	t	e	t	o	t	a	i	q	m	e	c	a	l	
s	o	á	á	g	c	t	e	u	r	c	ã	n	i	g
a	n	a	i	r	a	t	e	g	e	v	o	i	s	o
t	a	o	s	s	g	o	z	r	u	p	n	o	u	v
u	o	s	n	g	u	l	r	p	f	m	u	t	t	g
r	d	s	a	c	s	á	s	l	d	e	e	u	s	e
f	a	t	o	t	z	a	e	á	s	s	s	s	l	b
o	i	c	i	d	r	e	p	s	e	d	o	r	e	z
v	u	c	o	m	p	o	s	t	a	g	e	m	c	a
u	q	c	n	t	c	r	h	i	i	t	e	t	z	a
r	r	l	g	m	e	l	c	c	s	e	a	t	u	n
r	a	e	u	t	u	b	i	o	l	ó	g	i	c	o
u	t	r	l	e	v	á	t	n	e	t	s	u	s	s
g	u	o	u	i	c	a	o	ã	l	r	p	s	u	e
s	a	u	d	á	v	e	l	o	r	i	c	d	c	u

Saudável
Biológico
Hortas
Zero desperdício
Plástico Não
Sustentável
Compostagem
Cuscuz
Autarquizado Ano
Vegetariana
Legumes
Frutas