

## MENSAGEM DE EQUIPA

Um Feliz Natal e um Ano Novo muito saudável!

Nos Agrupamentos de Escolas Ferreira de Castro e Escultor Francisco dos Santos, o projeto Sintra Cresce Saudável já pertence à oferta complementar do 1º ciclo. No âmbito deste projeto, a AEC “Saúde na Mesa” é lecionada pelos professores titulares em sala de aula, onde os alunos aprendem a ler rótulos, a cozinhar, a conhecer as regras de higiene, a cumprir quando se manipulam alimentos, a arrumar o frigorífico, a fazer compras e a escolher lanches mais saudáveis.

Para lecionar a AEC “Saúde na Mesa”, todos os professores envolvidos realizaram um curso de formação presencial de 25 horas, em regime pós-laboral. Foi um esforço muito grande que valeu a pena: conseguimos ter uma resposta positiva, em que 81% dos professores classificaram com “bom” ou “excelente” a satisfação geral com o curso.

Obrigada pela confiança!

Equipa Sintra Cresce Saudável - Projeto de Ação para um Futuro Melhor



## SABIAS QUE...

...em média, as pessoas ganham mais de 2kg no Natal? Esta é a altura do ano onde as festas duram pelo menos uma semana e, por isso, os brindes são excessivos, as refeições generosas e há sempre espaço para a sobremesa. Queremos, por isso, deixar-vos conselhos preciosos:



Iniciem a refeição com sopa.



Evitem comer a pele e gorduras visíveis das carnes.



Façam da água a vossa bebida de eleição.



Atentem à quantidade de molho no prato ou de azeite adicionado.



Comam devagar e mastiguem bem.



Acompanhem as refeições com legumes ou salada.



Coloquem no prato apenas a quantidade de comida necessária.



Ajustem as receitas das sobremesas com ingredientes menos calóricos.



Optem por pratos tradicionais saudáveis como peru assado e bacalhau cozido.



Limitem as sobremesas a 1 a 2 taças.

Esta sopa de letras esconde 13 pratos tradicionais do Natal. Consegues encontrá-los?

1. Arroz com amêndoas
2. Arroz Doce
3. Bacalhau
4. Bolo-rei
5. Broas de Mel
6. Caldeirada
7. Filhós
8. Pão-de-ló
9. Pernil de Porco
10. Perú
11. Rabanadas
12. Roupa-velha
13. Sonhos

F A C G N E R G P B O L O R E I C K R  
K S S O N H O S O E G X M D S P P I Y  
K G B I G F B P G G X B H O C V G I B  
E T E U S X Z H D F K I O N J T M V A  
G N H B P E R N I L D E P O R C O G C  
B P A N E T T O N E E L B L F V L H A  
T J A Z E L U P U A N D T F I W A J L  
P L V N X I U K D L Y T R D L G Z D H  
T R O U P A V E L H A A N T H R V M A  
V R J E R H V H P P A U F N O E M A U  
H Y H Y P Q S G N J G T P P S V P U P  
U G L J I N U C H E S T E R V N Q I D  
J K C B B B R O A S D E M E L U I H T  
H O A A R R O Z C O M A M E N D O A S  
P R L F A M Y I B E P O L V O L Y G C  
E E D A W Z Z M Z L H B W F C O S C O  
R M E R A B A N A D A S D N O Y Y N E  
U B I O J L M L X S A U Y M H P Y D J  
B C R F B K G A D B B Y Q C J I G E Q  
E D A A I B L I L M V I A W C C Y Q I  
Y V D W X A S A R R O Z D O C E X H B  
T Z A P A O D E L O H B T M P W W A Z

 **FICHA TÉCNICA**

**Periodicidade:** mensal | **Redação:** Equipa Sintra Cresce Saudável | **Edição:** Equipa Sintra Cresce Saudável

**Contacto:** [sintracrescesaudavel@gmail.com](mailto:sintracrescesaudavel@gmail.com) | **Promotores:** Câmara Municipal de Sintra, Agrupamento de Escolas D. Carlos I e Agrupamentos de Escolas Ferreira de Castro e Escultor Francisco dos Santos | **Parceiros:** Faculdade de Medicina de Lisboa, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, Escola Superior de Comunicação Social e Faculdade de Motricidade Humana

2



## RECEITA Nº2 – LEITE CREME

Esta receita de leite-creme tem metade da quantidade do açúcar original e é deliciosa!  
Prova, comprova e surpreende neste Natal!

**Porção:** 8

**Ingredientes:**

- 60g Amido de milho (tipo maisena)
- q.b. Casca de limão
- q.b. Canela em pó
- 2 Paus de canela
- 1 Gema de ovo
- 150g Açúcar
- 1L Leite MG



**Preparação:**

1. Ferve o leite juntamente com a casca de limão e o pau de canela.
2. Num tacho mistura o açúcar com a Maizena e adiciona ao leite fervido lentamente, mexendo sempre.
3. Leva tudo a lume brando, mexendo até engrossar.
4. Numa tacinha dissolve a gema num pouco do preparado. Adiciona ao restante, mexendo durante mais 2 minutos em lume brando.
5. Retira do lume e verta numa taça. Polvilha com canela.



**BOM APETITE!**