

2019/ 2020

# MEGA PIQUENIQUE SAUDÁVEL



No dia 16 de outubro (4ª Feira) iremos celebrar o **Dia Mundial da Alimentação**, através da realização de um **Mega Piquenique Saudável**. Assim, à semelhança do que se verificou nos anos anteriores, no presente ano letivo, a atividade será alargada a todos os elementos da comunidade educativa (Crianças, Alunos, Professores, Técnicos, Assistentes, Pais/Encarregados de Educação, Associação de Pais e Encarregados de Educação, Equipa de Saúde Escolar, etc.).

No que diz respeito às crianças e aos alunos, os piqueniques serão organizados, por turma, com o apoio dos respetivos professores responsáveis (professores titulares de grupo/ turma e diretores de turma). Relativamente aos restantes elementos da comunidade educativa, **TODOS SERÃO RESPONSÁVEIS PELO SEU PRÓPRIO PIQUENIQUE**. No entanto, para complementar as refeições, a escola oferece uma salada saudável e uma sobremesa (salada de fruta).

A atividade decorrerá entre as 12h e as 14h, no pátio exterior da escola. Em cada turma, será respeitado o horário habitual do almoço.

## Sugestões de alimentos:

- Cenoura, pepino e beterraba em palitos;
- Fruta;
- Frutos secos;
- Sumos e batidos naturais (confeccionados no momento);
- Néctares;
- Sandes de pão escuro com alguns destes ingredientes: fiambre de peru, queijo, alface, tomate, pepino, cenoura, peito de frango ou de peru desfiado, ovo, etc.
- Maçarocas de milho cozido;
- Saladas;
- Água;
- Pacotes de leite simples;
- Barras de cereais (sem chocolate);
- Entre outros.



Claro que, num piquenique saudável, não há espaço para alimentos pouco nutritivos ou hipercalóricos. Por isso, ficam de fora produtos como: batatas fritas, chocolates, refrigerantes, rebuçados, bolos com creme, salgadinhos, etc.

**Atenção!** Não é permitida a utilização de utensílios de plástico não reutilizável.



**Neste dia não serão servidas refeições na Cantina Escolar.**

Crato, 10 de outubro de 2019

A coordenadora do PES

*Ilda Marques*