



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL



DIREÇÃO REGIONAL DE EDUCAÇÃO  
RECURSOS HUMANOS



# Ficha de Atividades - Soluções

# OS VEGETAIS



Projeto “Rede de Bufetes Escolares Saudáveis”

## Atividade 1 – Hortícolas



Completa as palavras com as letras que faltam, sabendo que correspondem a nomes de diferentes hortícolas:

T O M A T E

C O U V E - F L O R

C E N O U R A

P E P I N O

A L F A C E

B R Ó C U L O S

P I M E N T Ñ O



## Atividade 2 – Sandes saudável e nutritiva



Coloca uma cruz (x) conforme achares que é correto ou incorreto preparar uma sandes saudável e nutritiva com os seguintes alimentos:

	CORRETO	INCORRETO
Chocolate		X
Ovo	X	
Alface	X	
Carne	X	
Peixe	X	
Batata palha		X
Tomate	X	
Pepino	X	
Maionese		X
Fiambre	X	
Queijo fresco	X	
Beterraba	X	
Ketchup		X
Bacon		X
Salsicha		X

## Atividade 3 – O caminho mais saudável



Escolhe o caminho mais saudável para chegares à sandes. Para tal, deves pintar as setas corretas e seguir os alimentos mais saudáveis para uma sandes super nutritiva.

Chegada



Partida

O caminho mais saudável!...

## Atividade 4 – Sopa de letras

Encontra as 14 palavras relacionadas com Sandes, Quiches e Tartes:

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

## Atividade 5 – Completa o texto

Completa o texto com as palavras chave que se encontram abaixo:

Designam-se **hortícolas** as plantas cultivadas com o fim de serem utilizadas na **alimentação**, destacando-se as **verduras**, assim denominadas por terem folhas **verdes**. É possível consumir diversas partes das plantas, tais como as folhas, como é o caso da acelga ou da **alface**; os bolbos ou raízes, como é o caso da **cebola**, do alho e do nabo; o caule, como é o caso do aipo; os frutos, como é o caso do **tomate** e do **pimento**; e até as flores, como é o caso da **couve-flor** e da alcachofra. Apesar do grande número e da grande variedade de hortícolas, de tal forma que a sua listagem exaustiva seria quase interminável, elas integram-se num único grupo, não pela sua origem ou pelo facto de serem cultivadas exclusivamente para consumo, mas especialmente porque o seu conteúdo **nutritivo**, embora apresente algumas características específicas de caso para caso, é muito semelhante.

### PALAVRAS CHAVE

Hortícolas

Alimentação

Verduras

Verdes

Alface

Cebola

Pimento

Nutritivo

Couve-flor



## Atividade 6 – Correspondência

Faz a correspondência correta entre os textos e a respetiva palavra chave.

### Texto I

Rico em hidratos de carbono complexos, predominantemente o amido (um dos melhores fornecedores de energia), contém ainda proteína, vitaminas e minerais e é naturalmente pobre em gordura. É uma boa fonte de vitaminas do complexo B (B1, B2, B6 e niacina) e de minerais (fósforo, magnésio, potássio e sódio). A utilização de uma farinha pouco refinada no fabrico do pão, faz com que este seja mais rico em vitaminas, minerais e fibra alimentar.

### B - Pão



### Texto II

São alimentos muito ricos em fibras alimentares, vitaminas (carotenos, vitaminas do complexo B e C) e minerais (cálcio e ferro). São alimentos integrais, naturais, benéficos em muitos aspectos.

### C- Vegetais

### Texto III

Podem ser preparadas com uma vasta variedade de vegetais, combinados com frutos secos, carne, peixe ou ovo tendo como limite a imaginação de quem as prepara. Da combinação do pão com os vegetais resultam sandes diferentes, saudáveis e, sobretudo, saborosas.

### A - Sandes com vegetais



### **PALAVRAS CHAVE:**

**A - Sandes com vegetais**

**B - Pão**

**C- Vegetais**

## Atividade 7 – Organiza a receita

Organiza os passos do modo de preparação da receita de Quiche de Atum com Vegetais.

Nº 7

Colocar um pouco de queijo ralado por cima e levar ao forno durante 20 minutos.



Amassar muito bem a farinha, o azeite, o ovo, o sal e o leite.

Nº 2



Nº 6



Espalhar o preparado sobre a massa e adicionar os ovos batidos.

Cortar a cenoura, os pimentos, a courgette e o alho francês e cozinhá-los em água durante 5 a 10 minutos.

Nº 4



Preparar os utensílios e os ingredientes que irão ser utilizados:

Nº 1

### ➤ Massa:

- ✓ 200 g de farinha integral
- ✓ 1 colher de sopa de azeite
- ✓ 1 colher de café de sal
- ✓ 1 ovo
- ✓ 1 colher de sopa de leite

### ➤ Recheio:

- ✓ 1 lata de cogumelos
- ✓ 1 pimento
- ✓ 1 cenoura
- ✓ 1 curgete
- ✓ 2 alhos franceses
- ✓ 1 dente de alho
- ✓ 1 lata de milho
- ✓ 1 lata de atum
- ✓ Azeitonas
- ✓ 3 ovos



Nº 3



Estender a massa com um rolo e forrar uma tarteira com a massa.

Adicionar os cogumelos, o alho, o milho, as azeitonas e o atum e deixar cozinhar por mais 10 minutos.

Nº 5

