

# Sugestões de Atividades

**FRUTA**



**SALADAS**

**SUMOS NATURAIS**



**BATIDOS**



# Fruta



## 1. Preparação de espetadas de fruta

---



## 2. Saladas de fruta no bufete



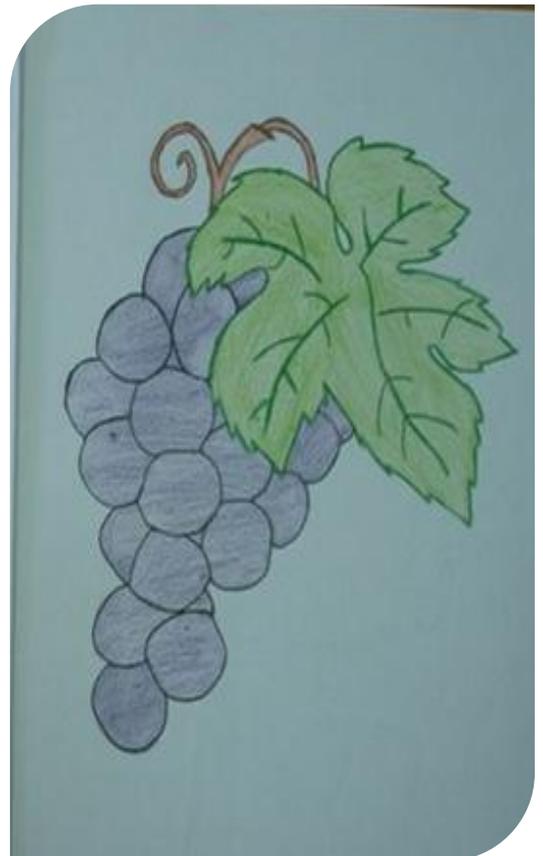
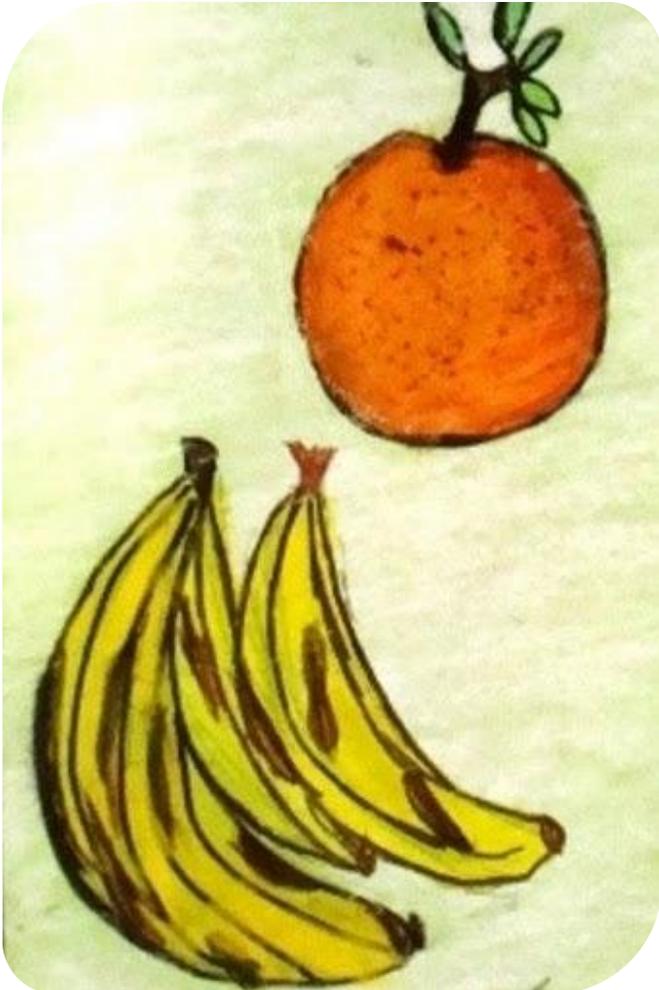
### 3. Separadores para livros



### 4. Frutos pintados na paredes



## 5. Desenhos feitos pelos os alunos



## 6. Decoração do bufete e da cantina

---



## 7. Toalhas para a cantina

---



## 8. Cartazes promocionais



De 8 a 12 de Março

**SEMANA PROMOCIONAL DAS SALADAS DE FRUTA**

**POR APENAS 0,25€**

**SELECIONA AS TUAS FRUTAS PREFERIDAS E FORMA UMA SALADA COLORIDA!**

BOA SEMANA PROMOCIONAL!

2009/2010

**SEMANA PROMOCIONAL DAS SALADAS DE FRUTA**

12 de Março

**POR APENAS: 0,25€**

**SELECIONA AS TUAS FRUTAS PREFERIDAS E PERSONALIZA A TUA SALADA!**

Mickey Mouse

semana promocional de **Fruta e sumos naturais**

14 a 18 de Abril de 2009

**Espeto de frutas**

**0,35€**

Uma proposta da Associação de Escolas da Alameda

semana promocional de **Fruta e sumos naturais**

14 a 18 de Abril de 2009

**Salada de dois sabores**

**0,35€**

Uma proposta da Associação de Escolas da Alameda

## 9. Cartazes decorativos



Semana Promocional dos Sumos Naturais

Rede de Bufetes Escolares Saudáveis

A boa alimentação é a nossa opção!



Semana Promocional das Saladas com Frutas

pura fibra



Rede de Bufetes Escolares Saudáveis

A boa alimentação é a nossa opção!



VIVERÁS

SAUDÁVEL

CERTAMENTE



Com o Verão a chegar, uma salada de fruta vem a calhar!





## 10. Visita de estudo ao Mercado



## 11. Concurso e jogos

---



### Prova de sabores



### Peça de teatro com fantoches





## Jogo das damas



## Jogo da memória; jogo da cara metade com frutos



# Sumos Naturais



## 1. Preparação de sumos naturais



## 2. Cartazes promocionais



SEMANA PROMOCIONAL DOS SUMOS NATURAIS

SEXTA-FEIRA – 12 de Fevereiro

Antes: 0,60€

Agora: 0,30€

SEMANA PROMOCIONAL DOS SUMOS NATURAIS

QUARTA-FEIRA – 10 de Fevereiro

Antes: 0,60€

Agora: 0,30€

Fruta e sumos naturais  
14 a 18 de Abril de 2008

**Sumo de morango**

0,25€

Uma proposta de sustentabilidade da Uniparc Alimentar

EXPERIMENTA  
SUMOS  
NATURAIS

APENAS  
0,50€

### 3. Cartazes informativos



## Melão



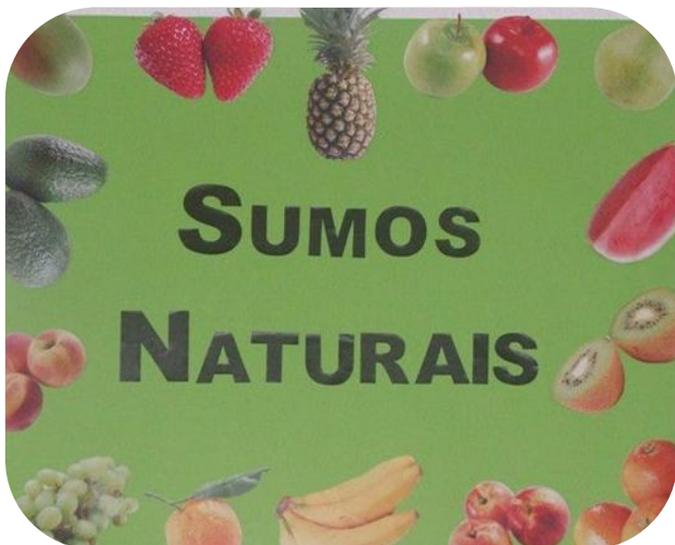
- O melão é uma fruta de formato oval com casca de cor amarela.
- A polpa do melão é verde clara e na parte oca encontram-se muitas sementes achatadas de cor clara.
- É uma fruta muito suculenta, pois é rica em água.
- O sabor do melão é levemente adocicado.
- O melão não é uma fruta calórica, pois 100 gramas dela contêm apenas 30 calorias.
- Rico em vitaminas A, C e do complexo B.
- É também uma excelente fonte de sais minerais como, por exemplo, ferro, cálcio e fósforo.
- É excelente para fazer sumos, sorvetes e refrescos.

## Laranja



- A laranja é uma fruta cítrica com sabor variando do doce para o levemente azedo.
- É um fruto rico em sais minerais como, por exemplo, fósforo, cálcio e ferro.
- Além dos sais minerais, a laranja é rica em vitamina C, possuindo também uma boa quantidade de vitaminas A e do complexo B.
- É uma fruta pouco calórica, possuindo aproximadamente 40 calorias por 100 gramas.
- A árvore que produz este fruto chama-se laranjeira.
- É uma fruta rica em sumo e quando está madura assume a coloração alaranjada ou, em algumas espécies, permanece na cor verde.
- A parte interna é formada por pequenas bolsinhas onde se encontra o suco.
- É muito utilizada para a produção de sumos e doces, aproveitando-se até mesmo a casca em algumas receitas.

## SUMOS NATURAIS

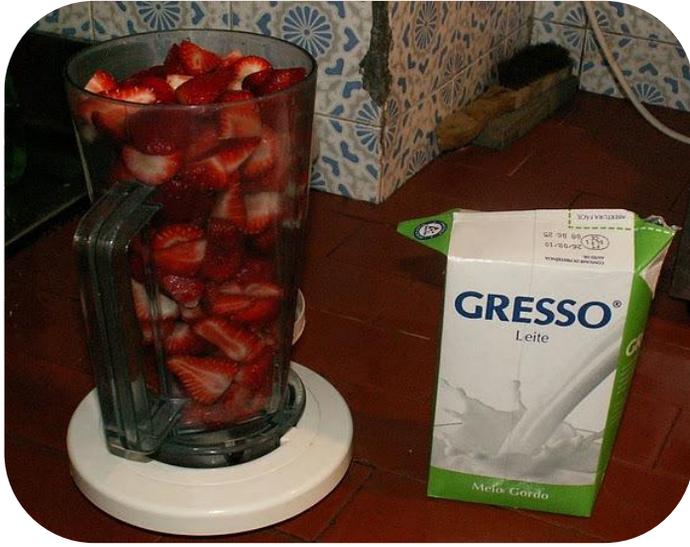


# Batidos



## 1. Preparação dos Batidos





Batidos de morango, pêra abacate, banana, entre outros...



## 2. Cartaz promocionais e de divulgação



Semana Promocional dos Batidos  
Rede de Bufetes Escolares Saudáveis  
A boa alimentação é a nossa opção!

**Batidos 0.15€**

Semana Promocional dos Batidos  
Rede de Bufetes Escolares Saudáveis  
A boa alimentação é a nossa opção!

**Batidos de:**

- Maçã
- Pera
- Banana
- Ananás

**Só 0.15€**

**Não deixes escapar esta promoção!...**

Semana Promocional de  
**Fruta e sumos naturais**  
14 a 18 de Abril de 2008

**Doce saúde  
Doce promoção**

**Batido + Sandes = 0,85 €**  
**Sumo Natural = 0,50 €**

**B  
A  
T  
I  
D  
O  
S**

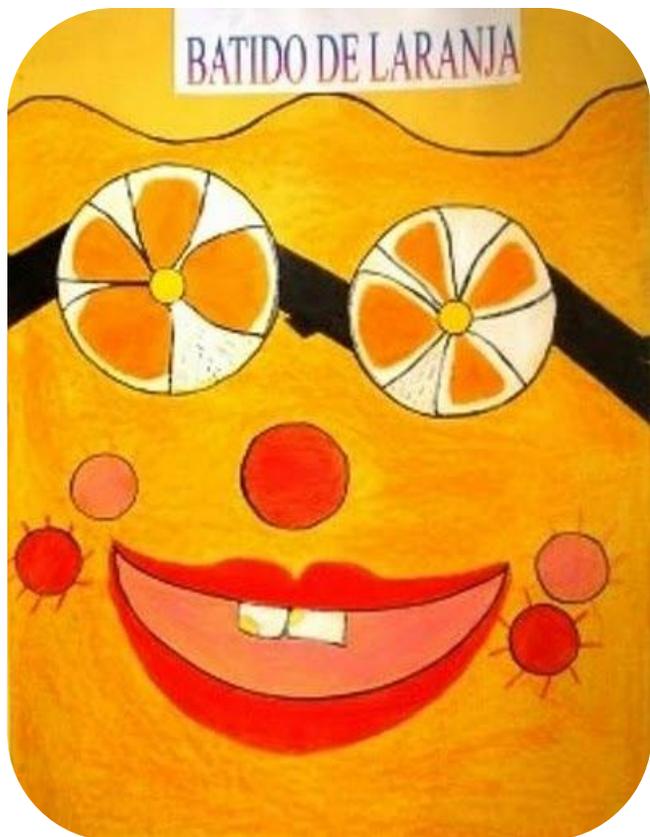
**€ 0,50**

2ª Feira - Banana  
3ª Feira - Abacaxi e banana  
4ª Feira - Papaia  
5ª Feira - Morango  
6ª Feira - Figs

**26 a 30 de Abril**

**RBES**

## 2. Cartaz promocionais e de divulgação



Dia de São  
Valentim



### 3. Decoração

