

Sugestões de Atividades

FRUTA



SALADAS

SUMOS NATURAIS



BATIDOS



Fruta



1. Preparação de espetadas de fruta



2. Saladas de fruta no bufete



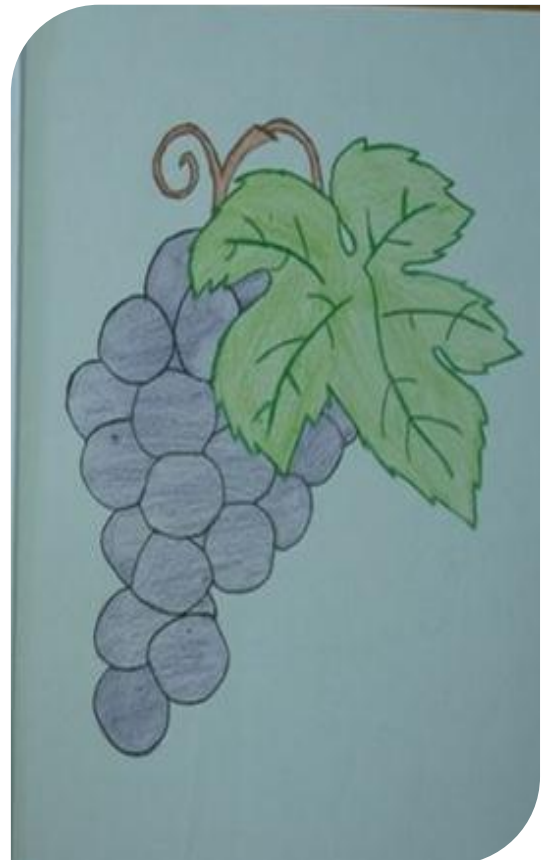
3. Separadores para livros



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€

SELECCIONA 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€

SELECCIONA AS TUAS FRUTAS PREFERIDAS E PERSONALIZA A TUA SALADA!

semana promocional de **Fruta e sumos naturais**

14 a 18 de Abril de 2009

Espeto de frutas

0,35€

semana promocional de **Fruta e sumos naturais**

14 a 18 de Abril de 2009

Salada de dois sabores

0,35€

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



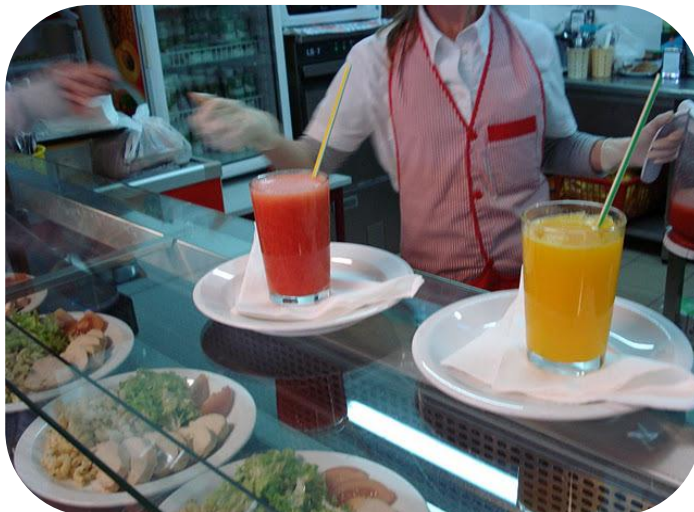
Jogo da memória; jogo da cara metade com frutos



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 Unipar de Alameda

EXPERIMENTA
SUMOS
NATURAIS

APENAS
0,50€

3. Cartazes informativos



Melão



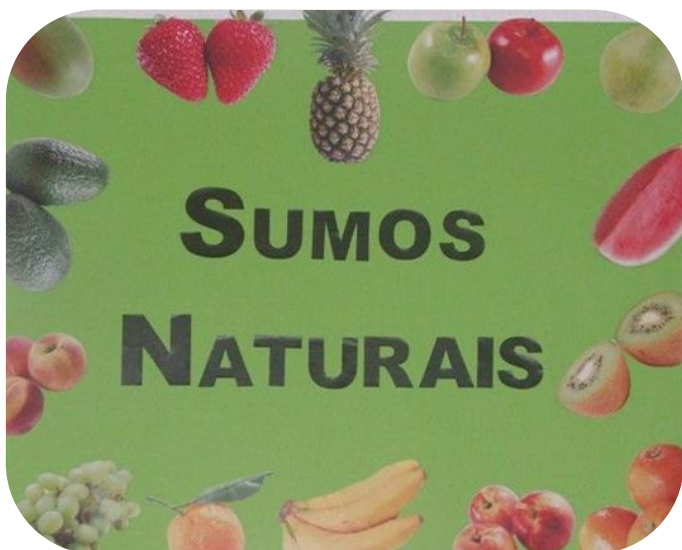
- O melão é uma fruta de formato oval com casca de cor amarela.
- A polpa do melão é verde clara e na parte oca encontram-se muitas sementes achatadas de cor clara.
- É uma fruta muito suculenta, pois é rica em água.
- O sabor do melão é levemente adocicado.
- O melão não é uma fruta calórica, pois 100 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

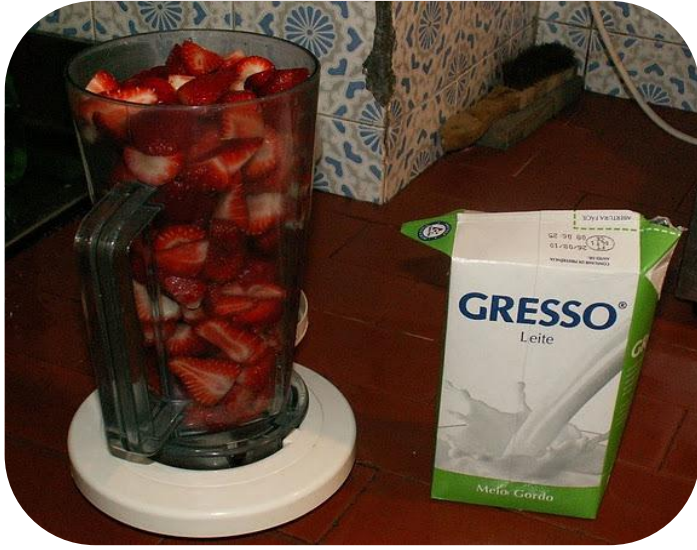


Batidos



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 €

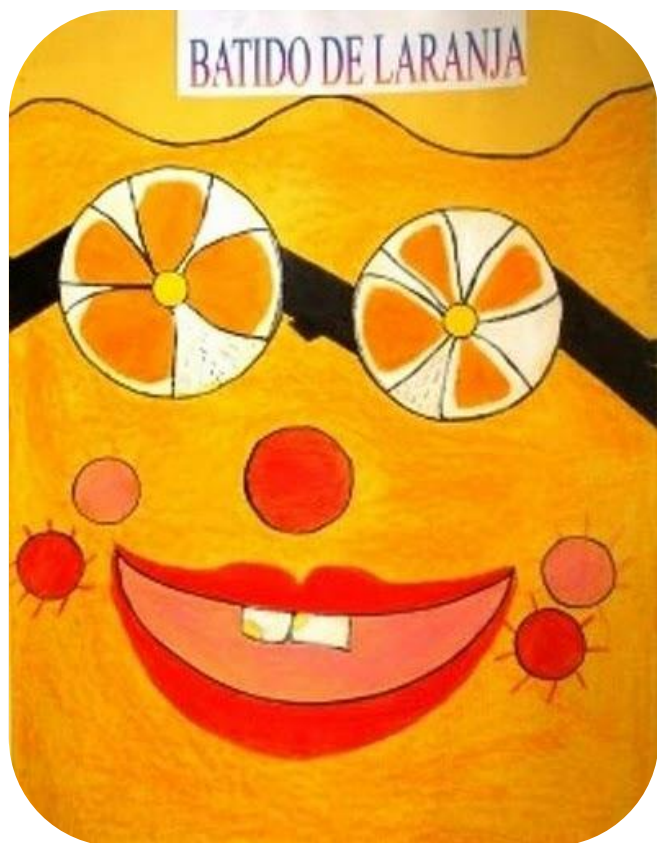
**B
A
T
I
D
O
S**

€ 0,50

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

26 a 30 de Abril **RBES**

2. Cartaz promocionais e de divulgação



Dia de São
Valentim



3. Decoração

