



CAF DA EB1 EURICO GONÇALVES



Ano Letivo 2016/2017

4 a 18 de Abril 2017

educar a sorrir

FÉRIAS DA PÁSCOA



Olá Pais!

As férias da Páscoa foram muito saborosas :)

Nestas férias da CAF, fomos uns verdadeiros Chef's de cozinha, fizemos coisas deliciosas e até em casa com a vossa ajuda! Já estamos preparados e até já temos os nossos chapéus para brilharmos na cozinha!!

Aprendemos muitas maneiras de variar o nosso lanche e, principalmente, de forma saudável. As espetadas de fruta, as barritas de cereais e os batidos de fruta são ótimos e tão fáceis de fazer!! Vamos fazer?? Vou deixar-vos a receita das barritas!

Os passeios que fizemos foram super divertidos. No Pavilhão do Conhecimento aprendemos tanto sobre comida saudável e já sabemos o que escolher.

No Mercado do Lumiar aprendemos a escolher os melhores legumes e frutas e a partir de agora podemos ir às compras com os pais!

Terminámos as nossas férias com um concurso de sabores e os pratos que vocês nos ajudaram a confeccionar foram um sucesso! Mham mham!!

Não nos podemos esquecer da nossa horta que ficou mais bonita com o canteiro vertical só de ervas aromáticas que fizemos.

As férias terminaram e a vontade de que as férias do Verão cheguem é cada vez maior!!

Até à próxima!

- MINICHEFS -



Barritas de Cereais

Ingredientes:

100 gr de muesli

200 gr de flocos de aveia

40 gr de farinha integral

60 gr de gérmen de trigo

100 gr de sementes de girassol

3 c. chá de canela

140 gr de manteiga 30 gr de azeite

180 gr de mel

Preparação:

Pré-aquecer o forno a 180°C;

Forrar com papel vegetal um tabuleiro de 34x20 aproximadamente e reservar;

Junte todos estes ingredientes, adicione a canela e envolva;

Espalhe no tabuleiro calcando um pouco com a colher;

*Leve ao forno cerca de 20 minutos;

Retire e deixe arrefecer para conseguir cortar as barras;

Guarde numa caixa com tampa hermética.

educar a sorrir

- MINICHEFS -

