**“Cozinhar em família”**

**Memória descritiva da receita**

Primeiramente todos os ingredientes foram lavados e preparados em separado, com as quantidades certas. Identificamos todos os ingredientes e deseguida inicíamos a sua confecção:

* Começamos por colocar a alface no copo com água e picámos, reservámos a alface;
* Colocamos no copo 500g água, o cesto com o peito de frango cortado em pedaços, o tempero e colocamos a varoma com a batata cortada em cubos pequenos e os ovos e deixámos cozinhar por vinte minutos;
* Depois de frio, desfiámos o frango;
* De seguida colocamos os ovos descascados e picámos. Reservamos;
* Depois colocamos no copo limpo a maionese e as natas e misturámos;
* Envolvemos tudo numa saladeira grande e polvilhámos com cebolinho.

Depois da receita confecionada, esprememos umas laranjas da horta do avô para fazermos um belo sumo de laranja natural.

E por fim cortámos em pedaços algumas frutas e morangos da nossa horta para fazer uma deliciosa salada de fruta.

**Memória descritiva do projeto**

**Identificação da escola:**

Escola Básica Horta do Carmo – Tavira

**Professora coordenadora da actividade:**

Sónia Rainho

**Aluno:**

Matilde Sousa do Poço, 8 anos, 2ºC, nº14

**Síntese das várias fases do projecto:**

Surgiu uma proposta de trabalho, no âmbito do projecto Eco-Escolas, com o tema “Cozinhar em família”. Esta foi enviada para os alunos e encarregados de educação, no sentido de realizarem uma refeição saudável em família.

Todos os alunos e encarregados de educação aderiram à proposta e enviaram as fotos e o vídeo da refeição para a professora. Esta enviou os respectivos vídeos e fotos para o órgão de coordenação da escola.

Após apreciação de todos os vídeos foram seleccionados 5 alunos.