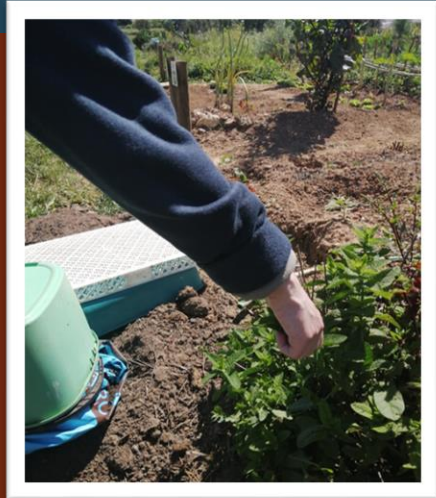




ESCOLA SECUNDÁRIA DE SAMPAIO



ECO-EMENTA  
MEDITERRÂNICA  
MEMÓRIA DESCRITIVA



ELABORAÇÃO:  
10º PAE E  
CENTRO DE  
APOIO À  
APRENDIZAGEM  
DA ESS

# CALCULO DO VALOR ECONÔMICO E NUTRICIONAL DA REFEIÇÃO

Elaborado por: Docentes Paula Vigário/ Rita Santos/ 10º PAE

MENÚ MEDITERRÂNICÓ	VALOR NUTRICIONAL	VALOR ECONÓMICO P/ PESSOA	VALOR ECONÓMICO P/ 2 PESSOAS
PÃO COM AZEITONAS	295,7 Kcal	0,34€	0,68€
HAMBURGER COM COGUMELOS	301 Kcal	1,49€	2,98€
PURÉ DE COUVE FLOR	110,5 Kcal	0,63€	1,26€
LIMONADA COM HORTELÃ	124 Kcal	0,48€	0,96€
SALADA DE ALFACE E TOMATE	42,2 Kcal	0,30€	0,60€
CRUMBLE DE NÊSPERA	431 Kcal	0,30€	0,60€
GELADO DE CHOCOLATE	12,4 Kcal	0,20€	0,40€
TOTAIS	1316,8 Kcal	3.74€	7,48€



# Aspetos da dieta mediterrânica considerados

*Fruta e legumes da época e da região  
Produtos biológicos cultivados pelos alunos na Horta Solidária de Sampaio (CMSesimbra)*

- *Azeite*
- *Azeitonas*
- *Tomate*
- *Alface*
- *Cogumelos*
- *Couve-flor*
- *Hortelã*
- *Limão*
- *Nêspera*





# Participantes/ Intervenientes

*Turma 10º Profissional de Ação Educativa (PAE) e  
Diretora de Turma*

*Alunos do Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA) da  
Escola Secundária de Sampaio e Equipa do CAA  
Centro de Recursos para a Inclusão da Cercizimbra (CRI)*

*Professora responsável pela Saúde Escolar do  
Agrupamento de Escola de Sampaio*

*Professor de Tecnologias de Informação e Comunicação  
(CAA da ESS de Sampaio)*

*Projeto ECO-Escolas*

*Membro da comunidade: André Alves  
Horta Solidária de Sampaio/ CMSESimbra  
Pingo Doce*

*Junho de 2021*

# PLANEAMENTO - REALIZAÇÃO DE COMPRAS - PINGO DOCE

Elaborado por: Docentes Paula Vigário/ Rita Santos



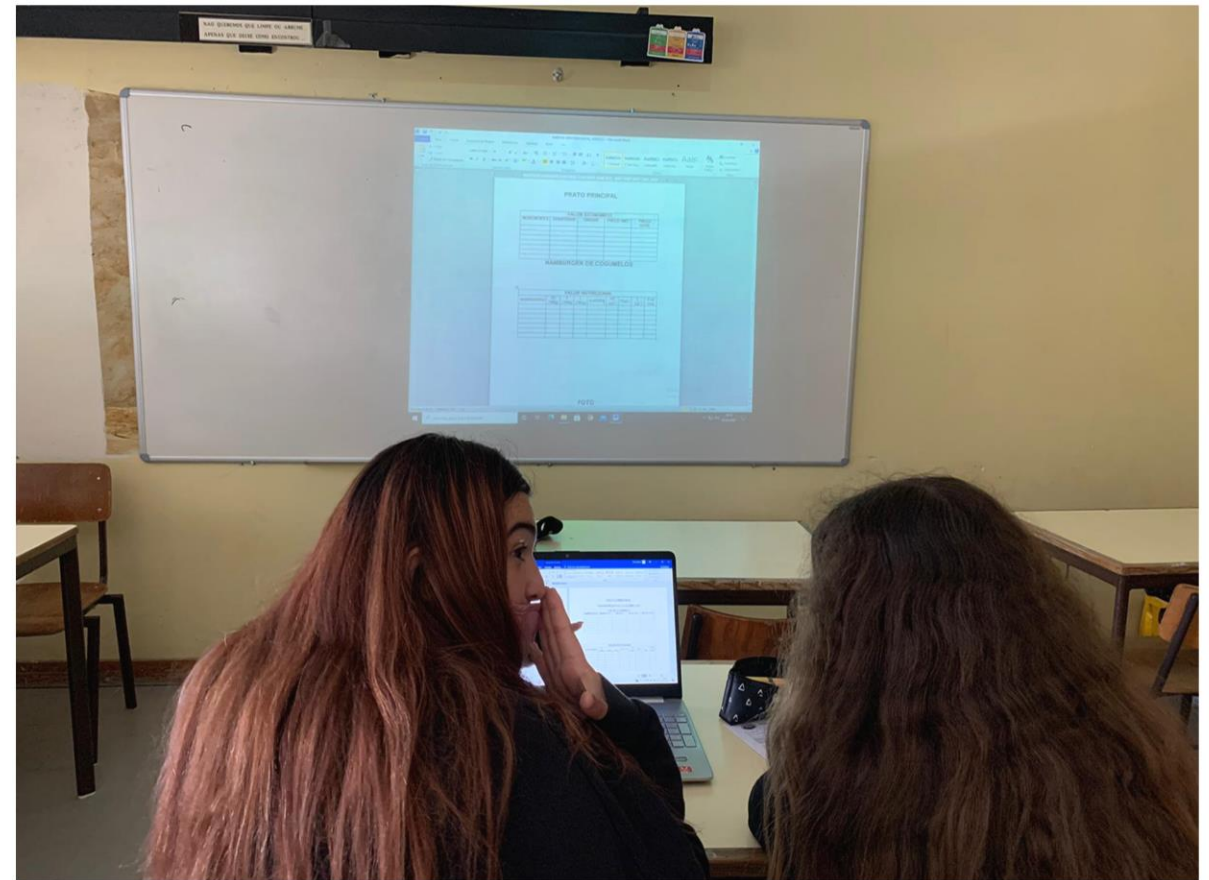
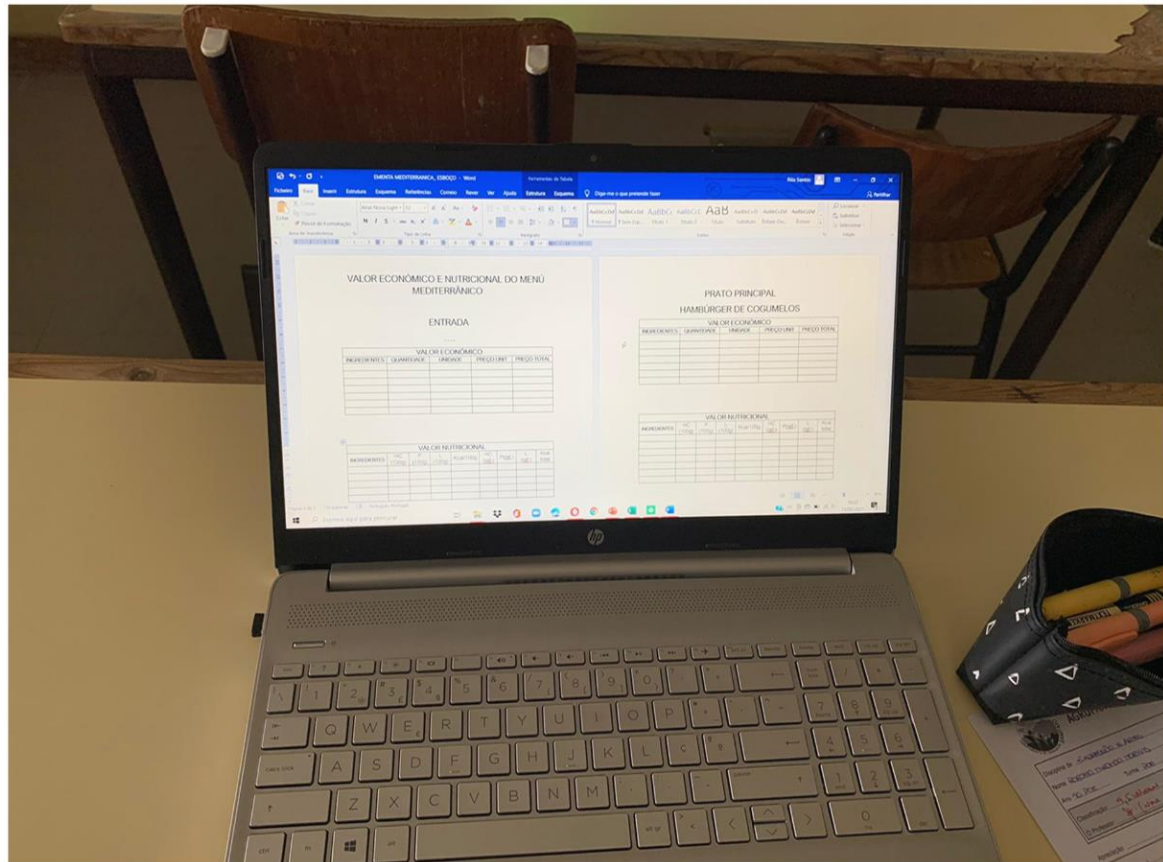
# PLANEAMENTO - COLHEITA DE FRUTA E LEGUMES (HORTA SOLIDÁRIA DE SAMPAIO E ESCOLA SECUNDÁRIA DE SAMPAIO)

*Elaborado por: Docentes Paula Vigário/ Marília Sequeira*



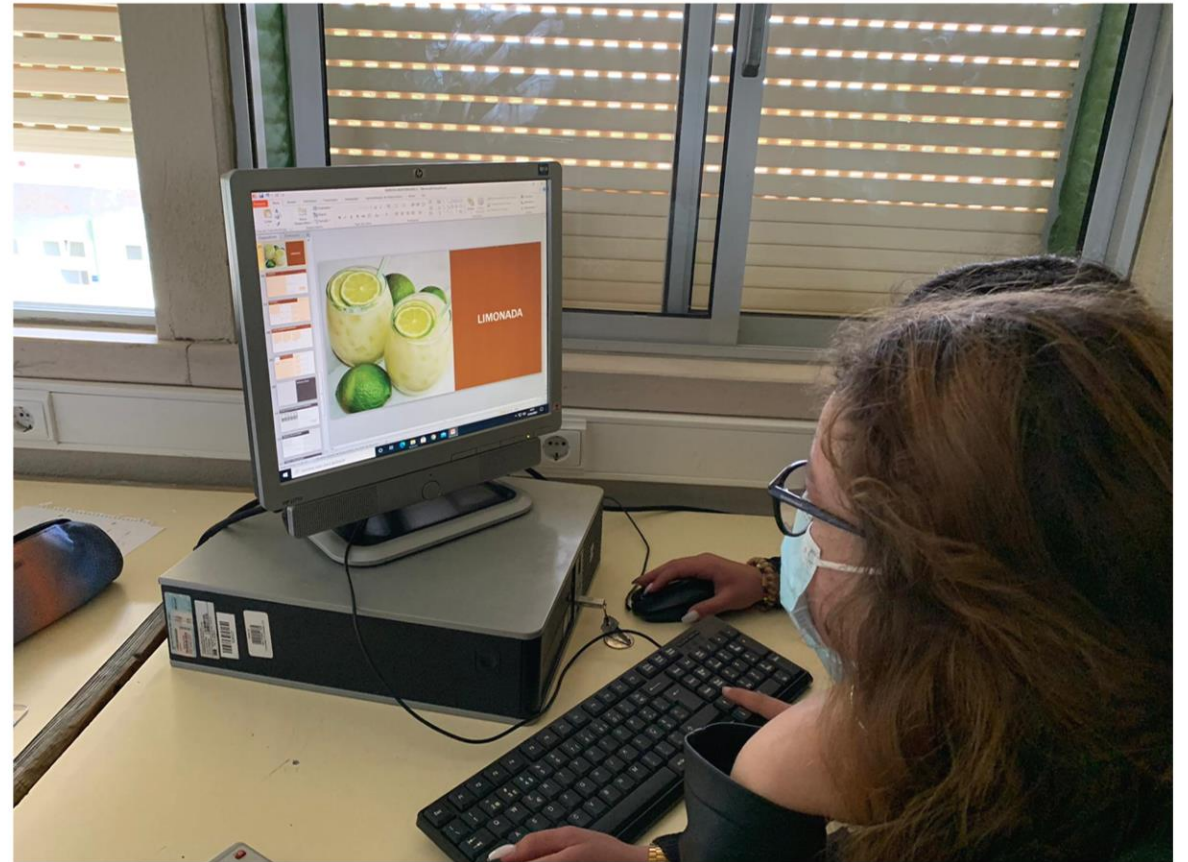
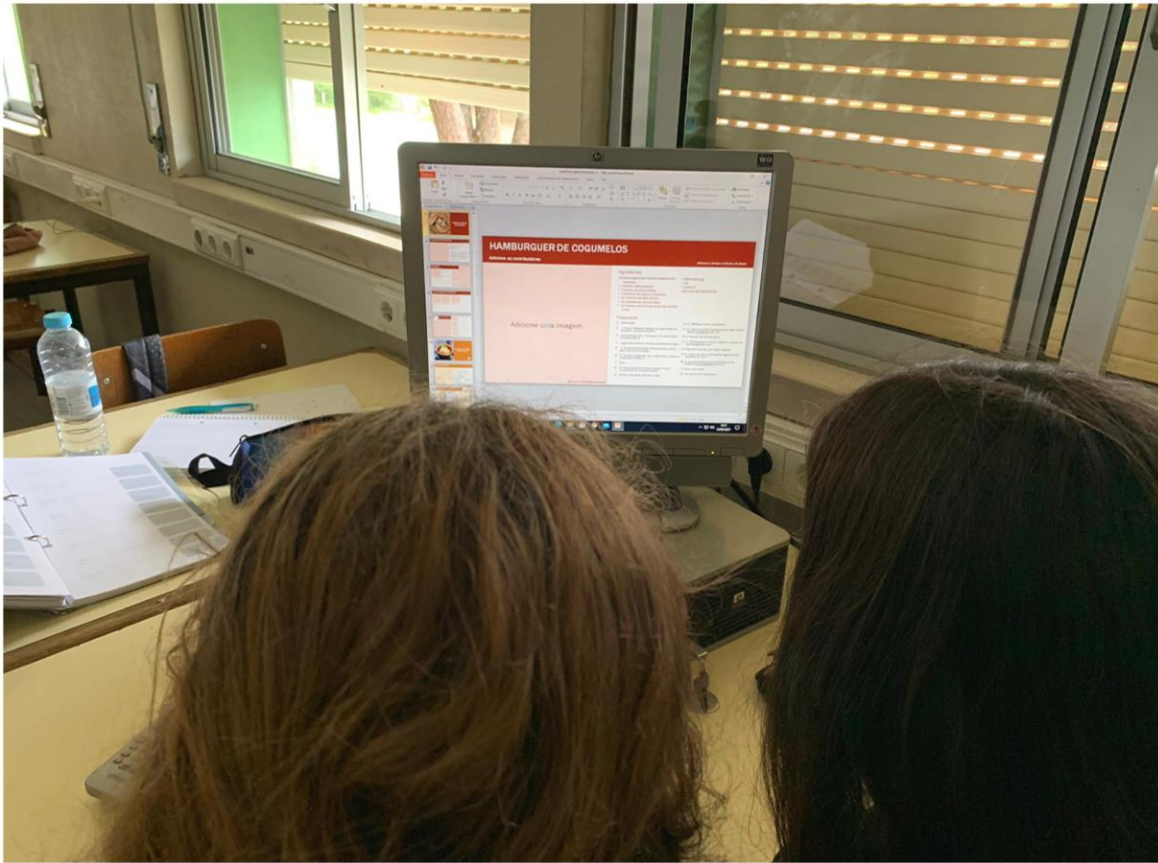
# PLANEAMENTO - DISCIPLINA DE PRÁTICA PEDAGÓGICA E INTERVENÇÃO EDUCATIVA - 10ºPAE

Elaborado por: Docente Rita Santos



# PLANEAMENTO - DISCIPLINA DE PRÁTICA PEDAGÓGICA E INTERVENÇÃO EDUCATIVA - 10ºPAE

*Elaborado por: Docente Rita Santos*





# PLANEAMENTO - DISCIPLINA DE PRÁTICA PEDAGÓGICA E INTERVENÇÃO EDUCATIVA - 10ºPAE

*Elaborado por: Docente Rita Santos*



# PLANEAMENTO - DISCIPLINA DE PRÁTICA PEDAGÓGICA E INTERVENÇÃO EDUCATIVA - 10ºPAE

*Elaborado por: Docente Rita Santos*

