**ATIVIDADE ECO-ESCOLAS:** **relatório geral**

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVOS** | |
| **Higiene** | Monotorização da lavagem das mãos |
| Monotorização da limpeza do local de refeição |
| **Desperdícios** | Monotorização da quantidade de comida nos pratos |
| Pesagem dos desperdícios |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **REGISTOS FOTOGRÁFICOS** | | | |
| **Higiene** | | **Desperdícios** | |
| Monotorização da lavagem das mãos | Monotorização da limpeza do local de refeição | Monotorização da quantidade de comida nos pratos | |
| Uma imagem com pessoa, lavatório, Llouça sanitária, torneira  Descrição gerada automaticamente  Uma imagem com pessoa, interior, casa de banho, lavatório  Descrição gerada automaticamente  Uma imagem com pessoa, vestuário, interior, parede  Descrição gerada automaticamente  Uma imagem com casa de banho, pessoa, retrete, interior  Descrição gerada automaticamente | Uma imagem com mobília, mesa, mesa de centro, Mesa de exterior  Descrição gerada automaticamente  Uma imagem com sapatos, mesa, pessoa, chão  Descrição gerada automaticamente | Pratos cheios | Pratos com quantidade correta |
| Uma imagem com prato, comida, Cozinha, Fast food  Descrição gerada automaticamente | Uma imagem com prato, comida, serviço de mesa, sopa  Descrição gerada automaticamente  Uma imagem com comida, prato, Snack, serviço de mesa  Descrição gerada automaticamente |

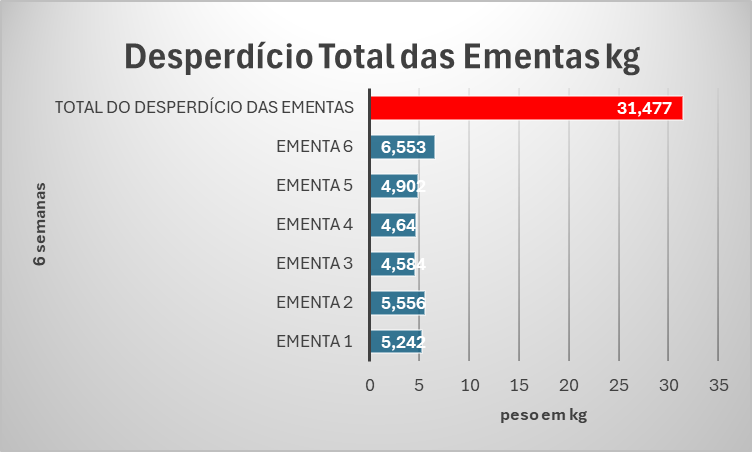
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.ª semana**  (sem sensibilização) | Dia  Mês  01 | Ano de escol. resp. | **Higiene** | | | | | | **Desperdícios** | |
| **Ementa n.º 2** | Higiene das mãos | | | Limpeza do espaço da refeição | | | Monotorização da quantidade de comida | Pesagem desperdícios |
| Lavou | Não lavou | Total | N.º de mesas | | |
| Limpas | Sujas | Total |
| Sopa: Alho-francês e abóbora  Prato: Douradinhos com arroz, salada de alface e couve roxa  Sobremesa: Pera | Seg, 13 |  |  |  |  |  |  | 8 | **Prato cheio:**  Uma imagem com prato, comida, Cozinha, Fast food  Descrição gerada automaticamente  **Prato com quantidade correta:**  Uma imagem com prato, comida, serviço de mesa, sopa  Descrição gerada automaticamente | 753g |
| Sopa: Espinafres  Prato: Rancho  Sobremesa: Maçã | Ter, 14 | 4.º ano  Matilde Silva  Leonor Costa  Henrique  Tiago | 59 | 4 | 63 | 6 | 2 | 8 | 2.359 g  Uma imagem com prato, comida, Cozinha, receita  Descrição gerada automaticamente |
| Sopa: Couve-flor e cenoura  Prato: Massa com atum, milho e cogumelos  Sobremesa: Gelatina vegetal | Qua, 15 | 3.º ano  Gil  Maria Peixoto  Francisco M.  Dinis Campos | 63 | 0 | 63 | 4 | 4 | 8 | 1.399 g  Uma imagem com comida, Fast food, recipiente, interior  Descrição gerada automaticamente |
| Sopa: Couve coração e lentilhas  Prato: Bife de peru com arroz de cenoura. Salada de alface e tomate  Sobremesa: Pera | Qui, 16 | 1.º ano  Mª Luísa Faria  Jorge  Pixie  Isabel | 61 | 1 | 62 | 6 | 2 | 8 | 820 g  Uma imagem com comida, Cozinha, Fast food, receita  Descrição gerada automaticamente |
| Sopa: Couve penca  Prato: Bacalhau à Brás, salada de alface e cenoura  Sobremesa: | Sex, 17 | 2.º ano  Benedita  Francisca Costa  Margarida  Lara Santos  Fani | 62 | 1 | 63 | 5 | 3 | 8 | 1.225g |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.ª semana**  (sem sensibilização) | Dia  Mês  01 | Ano de escol. resp. | **Higiene** | | | | | | **Desperdícios** | |
| **Ementa n.º 3** | Higiene das mãos | | | Limpeza do espaço da refeição | | | Monotorização da quantidade de comida | Pesagem desperdícios |
| Lavou | Não lavou | Total | N.º de mesas | | |
| Limpas | Sujas | Total |
| Sopa: Couve Branca  Prato: Hambúrguer de aves no forno com massa e molho de cenoura. Salada de alface e tomate.  Sobremesa: Fruta | Seg, 20 | 3.º ano  Gil  Maria Peixoto | 62 | 0 | 62 | 5 | 3 | 8 | **Prato cheio:**    **Prato com quantidade correta:**  Uma imagem com comida, prato, Snack, serviço de mesa  Descrição gerada automaticamente | 613g |
| Sopa: Couve-galega e feijão verde  Prato: Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde.  Sobremesa: Mousse de chocolate/fruta | Ter, 21 | 4.º ano  Matilde Silva  Leonor Costa  Henrique  Tiago | 63 | 0 | 63 | 6 | 2 | 8 | 1.394 g |
| Sopa: Alho francês e cenoura  Parto: Lombinhos de porco assado com arroz e legumes salteados.  Sobremesa: Fruta | Qua, 22 | 3.º ano  Santiago M.  Dinis Costa |  |  | 63 | 7 | 1 | 8 | 1.421g |
| Sopa: Couve coração e lentilhas  Prato: Sardinha miúda frita com arroz de feijão vermelho. Salada de tomate e pepino.  Sobremesa: Fruta | Qui, 23 | 1.º ano  Mª Luísa Sá  Mª Luísa Faria  Jorge  Pixie  Isabel | 61 |  | 61 | 6 | 2 | 8 | 1.469g |
| Sopa: Couve lombarda  Prato: Empadão de carne. Salda de alface e cenoura raspada  Sobremesa: Fruta | Sex, 24 | 2.º ano  Benedita  Francisca Costa  Margarida  Lara Santos  Fani | 63 |  | 63 | 6 | 2 | 8 | 687g |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.ª semana**  (sem sensibilização) | Dia  Mês  01 | Ano de escol. resp. | **Higiene** | | | | | | **Desperdícios** | |
| **Ementa n.º 4** | Higiene das mãos | | | Limpeza do espaço da refeição | | | Monotorização da quantidade de comida | Pesagem desperdícios |
| Lavou | Não lavou | Total | N.º de mesas | | |
| Limpas | Sujas | Total |
| Sopa: Couve Coração  Prato: Arroz xau xau (ervilhas, milho e ovos nexidos com fiambre). Salada de alface e couve roxa.  Sobremesa: Fruta | Seg, 27 | 3.º ano  Gil  Maria Peixoto | 62 | 0 | 63 | 6 | 2 | 8 |  | 922 g |
| Sopa: Alho francês e abóbora  Prato: Salada russa (batata, cenoura, ervilha e ovo) com cavala. Salada de alface e azeitonas.  Sobremesa: Fruta | Ter, 28 | 4.º ano  Matilde Silva  Leonor Costa  Henrique  Tiago | 63 | 0 | 63 | 5 | 3 | 8 | 1.425 g |
| Sopa: Couve penca e feijão branco.  Parto: Almôndegas estufadas com esparguete. Salada de alface e cenoura raspada.  Sobremesa: Fruta | Qua, 29 | 3.º ano  Dinis Costa  Santiago M. | 63 | 0 | 63 | 0 | 8 | 8 | 738g |
| Sopa: Feijão verde e abóbora.  Prato: Filetes de peixe no forno com arroz “amarelo”. Salada de alface e rodelas de laranja.  Sobremesa: Fruta | Qui, 30 | 1.º ano  Mª Luísa Faria  Jorge  Pixie  Isabel | 63 | 0 | 63 | 3 | 4 | 8 | 1,127g |
| Sopa: Espinafres e grão  Prato: massa de lacinhos com frango estufado, cenoura baby e ervilhas. Salada de alface  Sobremesa: Fruta | Sex, 31 | 2.º ano  Benedita  Francisca Costa  Margarida  Lara Santos  Fani | 63 | 1 | 62 | 6 | 2 | 8 | 1,428g |
| **4.ª semana**  (sem sensibilização) | Dia  Mês 02 | Ano de escol. resp. | **Higiene** | | | | | | **Desperdícios** | |
| **Ementa n.º 5** | Higiene das mãos | | | Limpeza do espaço da refeição | | | Monotorização da quantidade de comida | Pesagem desperdícios |
| Lavou | Não lavou | Total | N.º de mesas | | |
| Limpas | Sujas | Total |
| Sopa: Abóbora e feijão verde;  Prato: Bife frango grelhado com macarrão e molho de tomate;  Salada de alface e cenoura raspada;  Sobremesa: Fruta | Seg, 3 | 3.º ano  Gil  Maria Peixoto | 62 | 0 | 63 | 6 | 2 | 8 |  | 970 g |
| Sopa: Couve branca;  Prato: Salada de feijão-fradinho com atum, rodelas de ovo e arroz; Salada de tomate e couve roxa;  Sobremesa: Fruta | Ter, 4 | 4.º ano  Matilde Silva  Leonor Costa  Henrique  Tiago | 63 | 0 | 63 | 5 | 3 | 8 | 1.386 g |
| Sopa: Creme de ervilhas;  Parto: Arroz de aves (frango e peru) gratinado no forno;  Salada de alface e rodelas de laranja.  Sobremesa: Fruta | Qua, 5 | 3.º ano  Dinis Costa  Santiago M. | 63 | 0 | 63 | 0 | 8 | 8 | 797g |
| Sopa: Couve-galega e feijão vermelho.  Prato: Pescada no forno com batata assada;  Salada de alface, tomate e milho;  Sobremesa: Fruta | Qui, 6 | 1.º ano  Mª Luísa Faria  Jorge  Pixie  Isabel | 63 | 0 | 63 | 3 | 4 | 8 | 897g |
| Sopa: Couve-lombarda;  Prato: Feijoada (frango, carne de vaca, cenoura, couve-lombarda e feijão branco) com arroz branco;  Sobremesa: Fruta | Sex, 7 | 2.º ano  Benedita  Francisca Costa  Margarida  Lara Santos  Fani | 63 | 1 | 62 | 6 | 2 | 8 | 1.810g |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5.ª semana**  (sem sensibilização) | Dia  Mês  02 | Ano de escol. resp. | **Higiene** | | | | | | **Desperdícios** | |
| **Ementa n.º 6** | Higiene das mãos | | | Limpeza do espaço da refeição | | | Monotorização da quantidade de comida | Pesagem desperdícios |
| Lavou | Não lavou | Total | N.º de mesas | | |
| Limpas | Sujas | Total |
| Sopa: Nabos e nabiças;  Prato: Massa penne com salmão desfiado brócolos e molho de iogurte;  Sobremesa: Fruta | Seg, 10 | 3.º ano  Gil  Maria Peixoto | 64 | 0 | 64 | 8 | 0 | 8 |  | 991g |
| Sopa: Couve-flor e cenoura;  Prato: Bife de frango grelhado com arroz e feijão preto;  Salada de alface e cubinhos de ananás;  Sobremesa: Fruta | Ter, 11 | 4.º ano  Matilde Silva  Leonor Costa  Henrique  Tiago | 61 | 1 | 62 | 6 | 2 | 8 | 1.059 g |
| Sopa: Couve-coração e lentilhas;  Parto: Bacalhau com natas;  Salada de alface e cenoura raspada.  Sobremesa: Mousse de chocolate/ fruta | Qua, 12 | 3.º ano  Dinis Costa  Santiago M. | 64 | 0 | 64 | 8 | 0 | 8 | 892g |
| Sopa: Canja de galinha com massinhas;  Prato: Ovos mexidos com cogumelos e arroz alegre (milho e cenoura)  Salada de alface e couve roxa.  Sobremesa: Fruta | Qui, 13 | 1.º ano  Mª Luísa Faria  Jorge  Pixie  Isabel | 63 | 0 | 63 | 2 | 6 | 8 | 2.360g |
| Sopa: Abóbora e feijão-verde;  Prato: Pescada dourada com arroz de feijão vermelho;  Salada de alface e tomate;  Sobremesa: Fruta | Sex, 14 | 2.º ano  Benedita  Francisca Costa  Margarida  Lara Santos  Fani | 63 | 1 | 64 | 3 | 5 | 8 | 1.251g |
| **6.ª semana**  (sem sensibilização) | Dia  Mês 02 | Ano de escol. resp. | **Higiene** | | | | | | **Desperdícios** | |
| **Ementa n.º 1** | Higiene das mãos | | | Limpeza do espaço da refeição | | | Monotorização da quantidade de comida | Pesagem desperdícios |
| Lavou | Não lavou | Total | N.º de mesas | | |
| Limpas | Sujas | Total |
| Sopa: creme de cenoura  Prato: Panado de frango com massa espiral tricolor com molho de tomate  Salada de alface e cenoura raspada;  Sobremesa: Fruta da época | Seg, 17 | 3.º ano  Gil  Maria Peixoto | 62 | 0 | 63 | 6 | 2 | 8 |  | 822 g |
| Sopa: abóbora e feijão verde  Prato: filetes de peixe grelhado com arroz de ervilhas  Salada de alface e pepino  Sobremesa: Fruta da época | Ter, 18 | 4.º ano  Matilde Silva  Leonor Costa  Henrique  Tiago | 63 | 0 | 63 | 5 | 3 | 8 | 1.090 g |
| Sopa: couve lombarda  Parto: esparguete à bolonhesa  Salada de alface e tomate  Sobremesa: Fruta da época | Qua, 19 | 3.º ano  Dinis Costa  Santiago M. | 63 | 0 | 63 | 0 | 8 | 8 | 629g |
| Sopa: Couve-galega e feijão vermelho.  Prato: Pescada no forno com ervas aromáticas, limão batata cozida e legumes salteados  Sobremesa: Fruta da época | Qui, 20 | 1.º ano  Mª Luísa Faria  Jorge  Pixie  Isabel | 63 | 0 | 63 | 3 | 4 | 8 | 2.141g |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ementa n.º 1  6ª Semana 21/02 | Ementa n.º 2  1.ª Semana 13-17/01 | Ementa n.º 3  2.ª Semana 20-24/01 | Ementa n.º 4  3.ª Semana 27-31/01 | Ementa n.º 5  4ª Semana  07/02 | Ementa n.º 6  5ª Semana  14/02 |
| Segunda | 822 | 2.359 g | 613g | 922 g | 970g | 991g |
| Terça | 1.090g | 1.399 g | 1.394 g | 1.425 g | 1.386g | 1.059 |
| Quarta | 629g | 820 g | 1.421g | 738g | 797g | 892 |
| Quinta | 2.141g | 1.225g | 1.469g | 1.127g | 0 | 2.360g |
| Sexta | 1.564g | 2.359 g | 613g | 1.428g | 1.810g | 1.251g |



**Campanha de sensibilização**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Inicio da campanha | Registos | Avaliação |
| 10 de março de 2025  Exposição gráfica dos resultados da ementa a decorrer na respetiva semana | Foto das crianças a ver | Na 1ª semana alguns tiveram curiosidade em ver os resultados, na 2ª semana igual, mas mais os que estavam próximo do quadro expositivo |
| 10 a 31 de março de 2025  **Uma imagem com comida, Grupo alimentar, refeição, fruta  Os conteúdos gerados por IA poderão estar incorretos.A Roda dos alimentos** |  | Foi colocado no centro de cada uma das 8 mesas uma fotografia da roda dos alimentos.  Captou a atenção de todas as crianças. A maior parte não sabia ler a roda nem reconhecer o grupo dos alimentos. Foram conversando com os colegas, levantaram perguntas e curiosidades. Uns mostraram interesse, outros esperavam ouvir os colegas. As técnicas aproveitaram para incentivar a comer os vegetais e fruta basedo na roda dos alimentos. Ficou afixado durante 2 semanas. |
| 24 de março de 2025 até ….  Foto do garrafão com a agua não bebida e aproveitada para regar as plantas. |  | Aderiram com facilidade, contudo alguns continuam a deixar o copo em cima da mesa com água. A água foi reaproveitada para regar as plantas que estão espalhadas pela instituição. |
| 31de março a 29 de maio – “Sabias disto?” |  | Foi apresentada uma imagem com a dose correta a servir nos pratos. Foi explicada por um elemento da brigada aos adultos que servem e depois aos colegas. Com o propósito de servir a quantidade correta , para evitar excesso de comida no prato. Ficaram curiosos pelo facto de ser a mão o medidor correto da quantidade de comida a servir. |
| 7 de abril  Quizz da alimentação |  | O Quizz foi elaborado pelas professoral, e apresentado ao grupo da brigada, com o intuito de estarem informados acerca de uma boa alimentação e das consequências e estratégias para evitar o desperdício alimentar. Mostraram interesse em responder e em colocar as questões. |
| Exposição de cartazes no refeitório |  | A exposição de imagens e frases foi realizada pela brigada, com o objetivo de sensibilizar e criar impacto no refeitório, ou seja, consciencializar na hora do consumo da refeição. Criou impacto não só no ATL , mas a todas as pessoas que lá passam. |
| Registo dos Pratos Limpos |  | Uma tabela intitulada “Registo dos pratos limpos” com o nome de todas as crianças, com o objetivo de no fim de almoçar registar sim se tiver o prato limpo e não se deixar comida no prato. Foi uma adesão muito positiva que incentivou deixar o prato limpo, ou seja , comer tudo. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Comparação de Ementas Antes e Depois** | Desperdício em Kg |  |
| **Ementas** | Antes | Depois da sensibilização |
| Ementa 1 | 5,242 | 2,108 |
| Ementa 2 | 5,556 | 3,103 |
| Ementa 3 | 4,584 |  |
| Ementa 4 | 4,64 | 2,891 |
| Ementa 5 | 4,902 | 1,352 |
| Ementa 6 | 6,553 | 3,085 |
| Total do desperdício das ementas | 31,477 | 12,539 |
| Diferença do desperdício |  | |

**Curiosidades obtidas com os resultados**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pratos mais consumidos** | **Peso kg** |
| Esparguete à bolonhesa | 0,429 |
| Douradinhos com arroz, salada de alface e couve roxa | 0,553 |
| Hambúrguer de aves no forno com massa e molho de cenoura | 0,413 |
| Empadão de carne | 0,487 |
| Almôndegas estufadas com esparguete. Salada de alface e cenoura raspada. | 0,538 |

Conclusão: as ementas mais consumidas são aquelas em que estão mais presentes os alimentos processados, como a carne e o peixe.