

Sopa de Caldo Verde

Ingredientes	4 pax	24 pax
batata	0,6	3,6
cebola	0,3	1,8
alho	0,1	0,6
couve portuguesa cortada juliana	0,1	0,6
sal	0,02	0,12
chouriço de carne(boa qualidade)	0,06	0,36
azeite	0,1	0,6

Sopa de Creme de Legumes

Ingredientes	4 pax	24 pax
cenoura	0,2	1,2
cebola	0,1	0,6
alho francês	0,4	2,4
alho	0,02	0,12
azeite	0,1	0,6
sal	0,02	0,12
chuchu	0,4	2,4
abóbora	0,15	0,9

Organização do Workshop Sopa:

- Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre - Ana Matos (Serviço de Ação Social - IPP); Fernando Rebola (Escola Superior de Educação - IPP); Hermelinda Carlos (Escola Superior de Tecnologia e Gestão - IPP) e Margarida Malcata (Coordenadora do Projeto, Escola Superior de Saúde - IPP).

- Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre - Conceição Grilo (Diretora); Luís de Matos (Chefe de Cozinha) e Nelson Carvalho (Coodenador).

Orientação do Workshop Sopa:

- Chefe Luís de Matos.

Integrado no Projeto 0401_RITECA_II_4_E.



"Alimenta-te bem e crescerás saudável!"

A Sopa

É um alimento líquido geralmente composto por legumes e tem por base batata, cenoura, cebola e azeite. Pode ainda ser enriquecida com carne, peixe, leguminosas, massas, pão e ser combinada com diversos ingredientes.

Benefícios da Sopa

A Sopa tem uma elevada importância na nossa alimentação, não só pela variedade de nutrientes que fornece, mas também pelos benefícios que apresenta para a saúde.

Portugal é dos países da União Europeia que mais consome este tipo de alimento rico em nutrientes essenciais e ao adequado funcionamento do organismo. De baixo valor calórico e de fácil digestibilidade, a sopa é um prato rico em vitaminas, minerais, fibras, antioxidantes e água que, quando enriquecida com carne ou peixe, pode assumir o papel de prato principal às refeições dado o aumento do seu valor proteico.

A ingestão da água resultante da cozedura de legumes, permite o total aproveitamento das vitaminas e minerais que se perdem dos alimentos e nela ficam dissolvidas, contribuindo igualmente para a satisfação das necessidades hídricas diárias dos indivíduos.

Por ser rica em fibras, água e pela temperatura a que geralmente é consumida, a sopa regula de forma bastante eficaz o apetite contribuindo para a manutenção de um peso corporal saudável.

Coma sopa pela sua saúde!

o Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do

Concelho de Portalegre é promovido pelo Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação do Instituto Politécnico de Portalegre (IPP) C31, e financiado pelo Riteca II, envolve as diversas unidades orgânicas do IPP (ESS, ESEP, ESTG, ESAE, SAS), integra a Câmara Municipal de Portalegre, a ULSNA, os Agrupamentos de Escolas José Régio e do Bonfim de Portalegre, e conta com a colaboração da Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre.

O Projeto tem como missão ajudar a mudar as atitudes e os comportamentos em relação aos hábitos alimentares de todas as crianças e jovens das Escolas do Concelho de Portalegre, possibilitando um melhor conhecimento sobre os alimentos, a sua importância na saúde, e em simultâneo sensibilizar as respetivas famílias, de forma a maximizar a sustentabilidade das mudanças propostas.

O Workshop Sopa é mais uma iniciativa do Projeto. Esta terá lugar na Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre e pretende que o seu público alvo tenha um contacto próximo com os vegetais, a sua manipulação, a confeção de sopas e a sua degustação.

Disfrute de uma Alimentação Saudável!



As minhas notas sobre o *Workshop* de _____, em _____, no dia ____/____/____.

[illegible]

As minhas notas sobre o *Workshop* de _____, em _____, no dia ____/____/____.

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 20 evenly spaced, horizontal blue lines across the entire width of the page. The background is a solid off-white or light cream color. There are no margins, text, or other markings present.