

**Projecto Alimentação  
Saudável  
nas  
Escolas do Concelho  
de  
Portalegre**

Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação  
Instituto Politécnico de Portalegre  
Escola Superior de Saúde de Portalegre  
Escola Superior de Educação de Portalegre  
Escola Superior de Tecnologia e Gestão  
Escola Superior Agrária de Elvas  
Serviço de Ação Social  
Câmara Municipal de Portalegre  
ULSNA - Centro de Saúde de Portalegre

Escola Superior de Saúde de Portalegre  
Avenida de Santo António - Apartado 89  
7301 - 901 Portalegre

Contacto: 00351 245 300 430  
E-mail: [margaridamalcata@essp.pt](mailto:margaridamalcata@essp.pt)

*"Alimenta-te  
bem  
e  
crescerás  
saudável!"*

Leonardo Soares, 8ºA, nº13  
Escola Cristóvão Falcão, Portalegre

Madalena,  
Jardim de Infância dos Portos, Portalegre

AO LANCHE

LEITE +  
PÃO

# Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre



## 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 influência na saúde, e em simultâneo sensibilizar as respectivas famílias, de forma a maximizar a sustentabilidade das mudanças propostas.



## A Horta Pedagógica

A Horta Pedagógica proporciona visitas às crianças e jovens, para compreenderem a origem dos alimentos, poderem observar o seu crescimento e os vários processos de produção. Permite-lhes executar as seguintes atividades: regar, semear e plantar os vários produtos hortícolas de acordo com a sua sazonalidade.



## Onde estamos

Na Escola Superior de Saúde de Portalegre, nas 1<sup>as</sup> e 3<sup>as</sup> terças-feiras de cada mês, entre as 10:00h e as 12:00h.



## Público - alvo

Crianças e jovens das escolas do Concelho de Portalegre, nomeadamente:

- Alunos de educação Pré-Escolar;
- Alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico;
- Alunos do 2º Ciclo do Ensino Básico;
- Alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico.



## Marcação/Informação de visitas

Emails: [alimentacao.saudavel@ipportalegre.pt](mailto:alimentacao.saudavel@ipportalegre.pt)  
[margaridamalcata@essp.pt](mailto:margaridamalcata@essp.pt)

Contactos: Filomena Morgado (1)  
Margarida Malcata (2)

- (1) +351 245 339 400
- (2) +351 245 300 430
- +351 919 214 505