



2019/2020



**Escola E. B.
2, 3 de
Boticas**

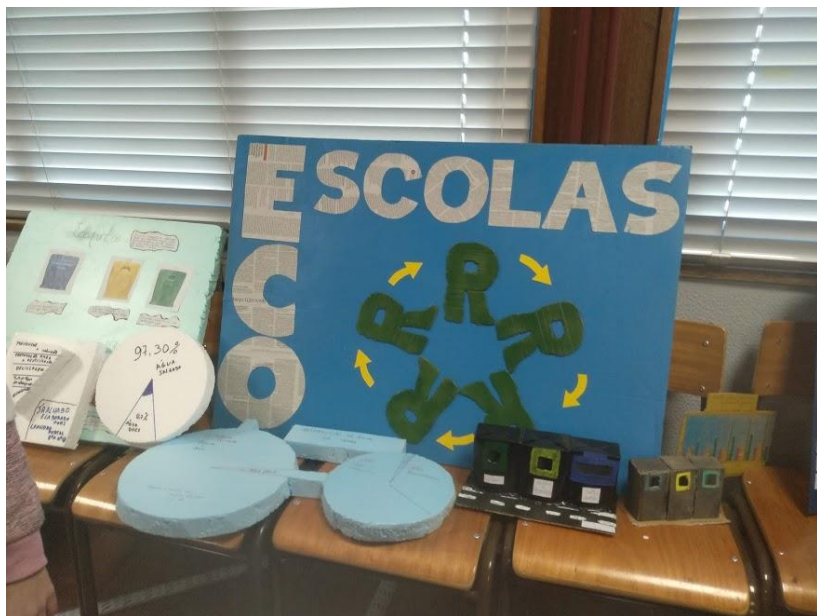
SET. 2019

BANDEIRA VERDE



Suporte para bicicletas



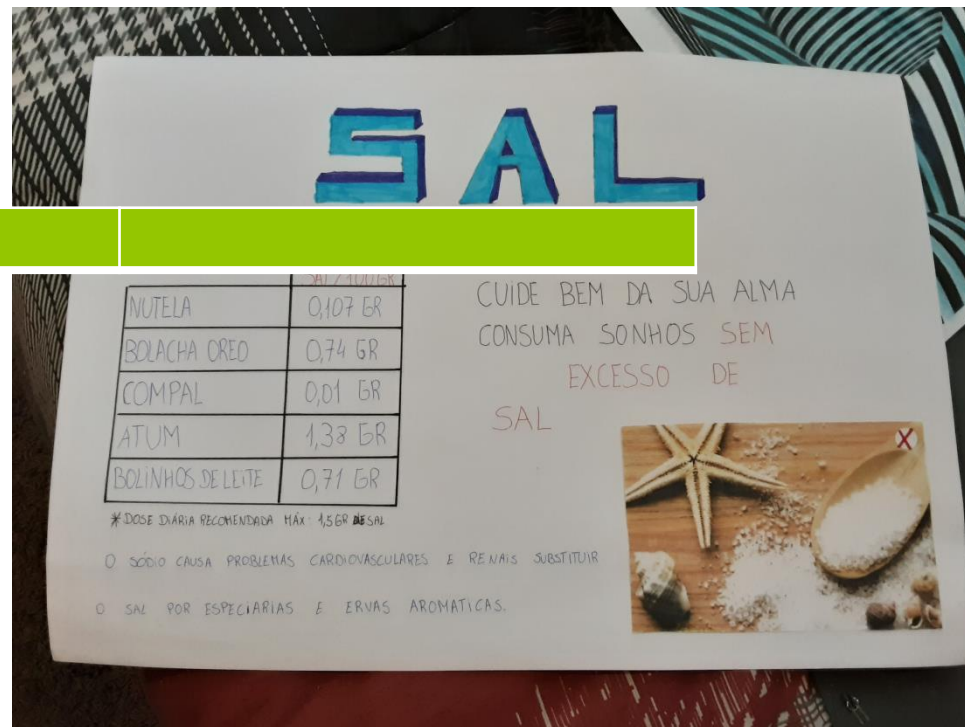
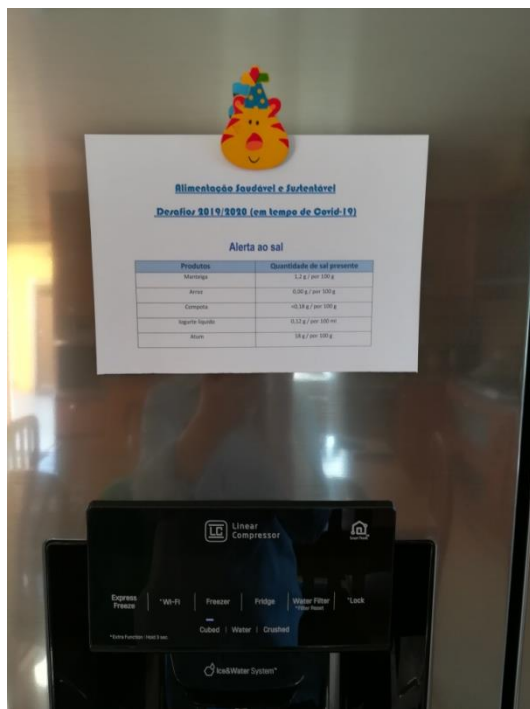




Alimentação Saudável e Sustentável

Desafios 2019/2020 (em tempo de Covid-19)

ALERTA AO SAL



Alimentos	Quantidade de sal
Patés	1,5 Gramas
Café	0,13 Gramas
Leite	0,10 Miligramas
Caramelo	0,03 Gramas
Manteiga	1,4 Gramas
1 alerta sobre os malefícios do sal	
1 forma de minimizar o consumo de sal	
Pode causar problemas de saúde que ricam para sempre em nos Usar orégãos como substituto do sal, faz melhor á saúde	

Produto	Peso Líquido (g)	Peso Líquido Escorrido (g)	Quantidade de sal em cada 100 g (g)	Quantidade de sal total do produto (g)
Salsichas	380	250	1,4	3,5
Atum	120	78	1,3	1,0
Cogumelos	290	155	0,5	0,8
Milho	300	285	0,4	1,1
Pringles	200	---	1,3	2,6

Para diminuirmos o consumo de sal no nosso dia a dia, vamos então acabar com os enlatados (conservas) e vamos passar a cozinhar em casa produtos frescos, para que coloquemos a percentagem de sal correta para o nosso organismo, porque não contribui só para diminuirmos o consumo de sal, como para muitas mais substâncias prejudiciais ao nosso organismo.





Para substituir o sal demos usar ervas aromáticas

HORTAS BIO EM CASA



WEBINAR/WORKSHOP

The screenshot shows a Zoom webinar interface. On the left, a vertical blue bar contains the word 'CONTEXTUALIZAÇÃO' in white capital letters. The main content area has a light gray background with a large, faint, stylized 'X' or 'S' shape. The text 'O Sal na Cultura' is at the top left. Below it, centered, are four lines of text: 'Dos cheiros o pão, e dos sabores o sal.', 'Panela sem sal – faz de conta que não tem manjar!', 'A religião quer-se como o sal na comida, nem de mais nem de menos.', and 'Peixe podre, sal não cura'. To the right of the last line is 'Pãozinho sem sal'. In the top right corner, there are logos for 'ECO-ESCOLAS' and 'ABAE', and a small video window showing a man with glasses and a headset, labeled 'Rui Matias Lim...'. At the bottom, there is a Windows taskbar with various icons and a Zoom logo. The bottom right corner shows the date '15/05/2020' and the time '15:12'.

O Sal na Cultura

Dos cheiros o pão, e dos sabores o sal.

Panela sem sal – faz de conta que não tem manjar!

A religião quer-se como o sal na comida, nem de mais nem de menos.

Peixe podre, sal não cura

Pãozinho sem sal

CONTEXTUALIZAÇÃO

ECO-ESCOLAS ABAE

Rui Matias Lim...

REPÚBLICA PORTUGUESA

zoom

15:12 15/05/2020



YouTube PT

Pesquisa

Quais destas são espécies de carvalhos autóctones em Portugal?

Next

47 214 15 61

Show media

End game

▲ Pinheiro-bravo e pinheiro-manso	✗	◆ Sobreiro e azinheira	✓
● Medronheiro e teixo	✗	■ Oliveira e carvalho-alvarinho	✗

zoom

kahoot.it Game PIN: 847238

Kahoot Biodiversidade

334 a ver agora • Transmissão iniciada há 52 minutos

35 15 PARTILHAR GUARDAR

Top chat

maria APereira erro

Cristina APereira erro

Raquel B eu fui burra e olhei para a fotografia em vez de para o logotipo

Cristina APereira erro

susana carneiro nao consigo

Cristina APereira tempo acaba antes

Cristina APereira tempo acaba antes da questão

Ana Luisa Lindo Simoes Já tenho as opções da três... quando aparece a questão... o tempo já expirou!

Anabela Braga não aceitou a opção seleccionada

maria branco branco seleccionamos verde e deu errado

maria branco branco

paga algo...

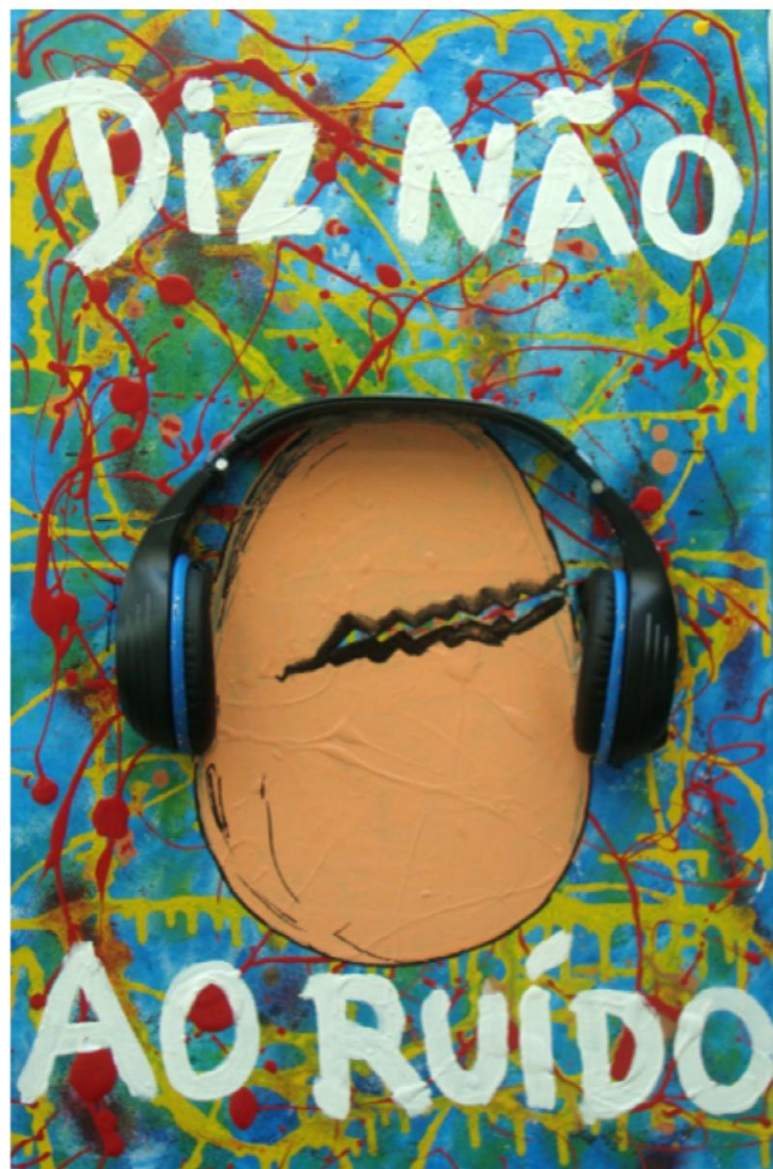
O chat está desativado para esta stream em direto

0/200

2020/2021

ESPIRAL DE ERVAS AROMÁTICAS





ECO-CÓDIGO

Resíduos temos que reduzir, para o planeta sorrir.
Se não queres um planeta em colapso, repara os teus lapsos.

Se a natureza queres ajudar, energia tens que poupar.
Utiliza materiais renováveis e terás comunidades sustentáveis.

O planeta tem que cuidar, se nele queres habitar.

Para o mundo salvar, a água tens que poupar.



Resíduos, eu reciclo, vidas multiplico.

Para viver num planeta contente, protege o ambiente.

Para a água não contaminar, os resíduos tens que separar.

Reciclar passa por todos, mas começa por ti.