

7º concurso  
escolar  
Rik & Rok



somos  
Frescos!



# 7º concurso escolar Rik&Rok

No ano internacional da “agricultura familiar”, a Rik e o Rok lançaram um desafio às escolas do 1º ciclo de todo o país: participar ativamente na missão de criar uma horta na escola.

O tema do **VII Concurso Escolar do Clube Rik&Rok do Jumbo** teve mais uma vez o apoio institucional da comissão nacional da **UNESCO**, e juntou professores e alunos na tarefa de estudar e explorar localmente formas de criar alimentos saudáveis.

A Rik e o Rok contam sempre com a ajuda de todos na preservação da natureza e esperam que se encontrem soluções criativas para ver crescer frutas e legumes.

Este ebook, que temos o prazer de partilhar com alunos e professores é o resultado do excelente trabalho de todos os que se juntaram a nós no VII Concurso Escolar Rik&Rok do Jumbo.

Obrigada por contribuirem para mais uma missão cumprida com sucesso e contamos com todos no próximo ano!

Paula Amêndoa  
*Marketing infantil*





7º concurso  
escolar  
RIK & ROK

VEN(EDOR

E

MENÇÕES HONROSAS



VENCEDOR

FARO  
EBI Nº5 DE FARO





MENÇÃO HONROSA

AVEIRO

EBI QUINTA DO LOUREIRO  
( A(CIA) )





MENÇÃO HONROSA

FIGUEIRA DA FOZ  
ES(OLA) JOÃO DE DEUS  
( FIGUEIRA DA FOZ I )





MENÇÃO HONROSA

TORRES VEDRAS  
EB1 DE PALHAGUEIRAS





# TRABALHOS A CONCURSO



ALMADA  
EBI Nº 3  
DO LARANJEIRO

3º ANO  
TURMA C





# ALMADA - EBI Nº3 DO LARANJEIRO



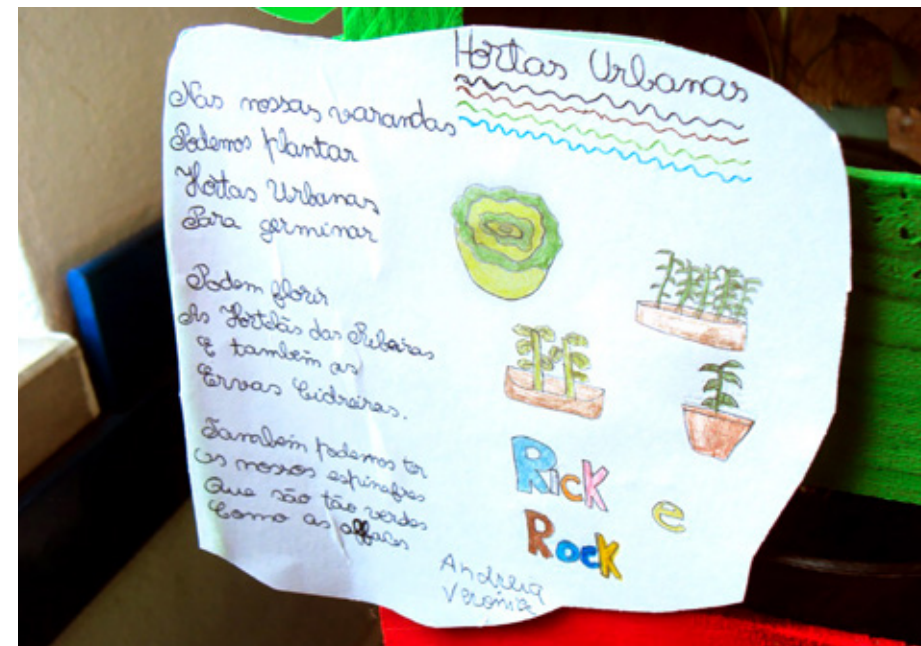


4º ANO  
TURMA A





# ALMADA - EBI Nº3 DO LARANJEIRO





4º ANO  
TURMA B

















AMADORA

# ATL DA ESCOLA MÁRIO (UNHA BRITO)











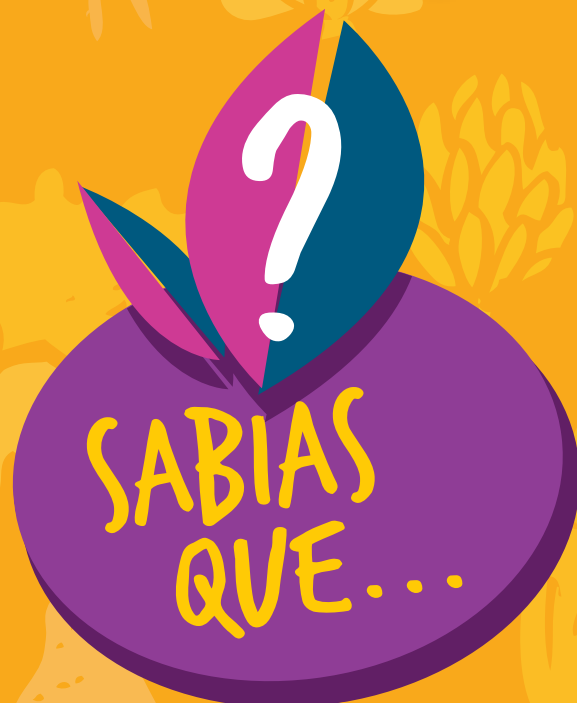
### **Lá diz o ditado inglês: “Uma maçã por dia mantém o médico longe”**

O consumo diário de, pelo menos, 400g de frutas e legumes é importante para obter as quantidades adequadas de vitaminas e minerais. É por isso que a maçã é um fruto muito importante e que deve ser incluído na nossa alimentação devido aos enormes e extensos benefícios, como por exemplo:

- com 1 maçã de tamanho médio, com aproximadamente 160g, consegue obter uma porção de fruta, o total diário deverá ser entre 3 a 5 maçãs;
- uma maçã de tamanho médio (160g) fornece 14% da quantidade diária recomendada de vitamina C;
- a maçã é fonte de fibra que ajuda o trânsito intestinal;
- uma forma saudável e saborosa de preparar maçãs para a sobremesa é assá-las no micro-ondas apenas com uma saqueta de chá de ervas, como de camomila, um pau de canela e um pouco de água no fundo, sem ser preciso adicionar açúcar.

As maçãs podem desempenhar um papel importante no nosso bem-estar a longo prazo e daí o ditado em inglês referir: “Uma maçã por dia mantém o médico longe”.

Apesar da maçã ser importante não te deves esquecer de incluir na tua alimentação outros tipos de fruta que também têm características importantes para o bem estar do teu organismo.





# ARRUDA DOS VINHOS EBI DA ARRUDA DOS VINHOS

2º ANO

7º concurso escolar  
30703 Frescos!

Quarte - ervilhas, alface, brócolis, cenoura, couve-flor.  
Inês - alface, tomate e cenoura.  
Tilipa - alface, feijão verde, tomate, espinafre, brócolis e cenoura.  
João - alface, ervilha, brócolis, couve-flor e espinafre.

Nós comemos legumes todas as semanas.

Quarte, Inês, Tilipa e João

jumbo www.rikrok.com

7º concurso escolar  
30703 Frescos!

Bruma - tomate, alface, cenoura, feijão verde e espinafre.  
Cláudio - ervilha, alface e cenoura.  
Daniela - cenoura, tomate, couve, couve-flor e alface.  
Diogo - espinafre, couve-flor, alface, tomate e ervilha.

Nós comemos legumes todas as semanas.

Bruma, Cláudio, Daniela e Diogo

jumbo www.rikrok.com

## A nossa horta



com a ajuda dos pais.







# ARRUDA DOS VINHOS – EBI DA ARRUDA DOS VINHOS

**7º Concurso Escrito**  
**30703 Frescos!**

Manuel - alface, tomate, couve, ervilhas e espinafres  
 Mariana - ervilhas, alface, cenoura, feijão, tomate  
 Marta Fernandes - tomate, alface, ervilhas, feijão e castanhas  
 Tomás - espinafres, cenoura, tomate e alface



Nós comemos legumes todas as semanas.

Manuel, Mariana, Marta Fernandes e Tomás.

jumbo! www.rikerok.com

**7º Concurso Escrito**  
**30703 Frescos!**

Raquel - alface, cenoura, tomate, brócolos, ervilhas  
 Rodrigo Matias - alface, cenoura, pepino, tomate e cebola  
 Rodrigo Diogo - feijão verde, pimentão, alface, tomate  
 Lara - cenoura, pepino, tomate, alface, couve  
 Limão - ervilhas, brócolos, couve, alface, cenoura

Nós comemos legumes todas as semanas.

Raquel, Rodrigo Matias, Rodrigo Diogo, Lara e Limão.

jumbo! www.rikerok.com

**7º Concurso Escrito**  
**30703 Frescos!**

Alexandre - come alface, cenoura, feijão, couve, flor, espinafres, cenoura, alface, tomate  
 Ana - come couve, flor, cenoura, alface, tomate  
 Anton - come couve, flor, cenoura, alface, tomate  
 Beatriz - come cenouras, alface, pepino




Nós comemos legumes todas as semanas.

Ana, Alexandre, Anton e Beatriz

6.33.1. Arruda dos Vinhos 2º A

jumbo! www.rikerok.com

**7º Concurso Escrito**  
**30703 Frescos!**

Marta Amândoa - ervilhas, cenoura, alface, espinafres  
 Matilde - ervilhas, espinafres, tomate, cenoura  
 Rafael - cenouras, ervilhas, alface, tomate, couve, flor, feijão, rabanetes, abóbora  
 Rodrigo Alves - alface, cenoura, tomate  
 Tiago - cenoura, feijão verde, ervilhas e tomate




Nós comemos legumes todas as semanas.

Marta Amândoa, Matilde, Rafael, Rodrigo Alves e Tiago.

jumbo! www.rikerok.com



# ARRUDA DOS VINHOS – EBI DA ARRUDA DOS VINHOS





ARRUDA DOS VINHOS

CENTRO ESCOLAR  
(ASAL TELHEIRO

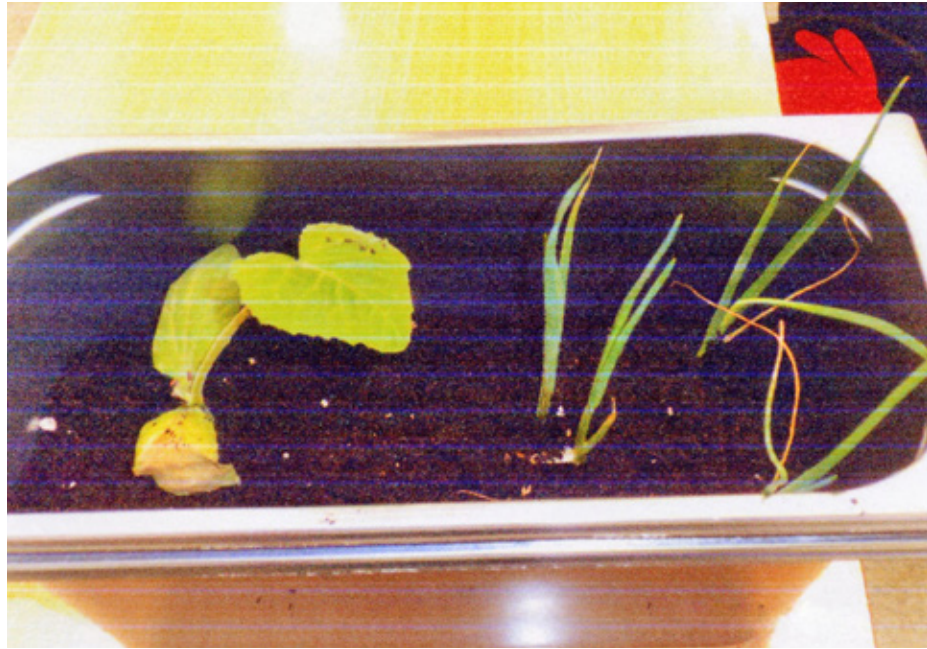
2º ANO  
TURMA B

A nossa horta começou assim.



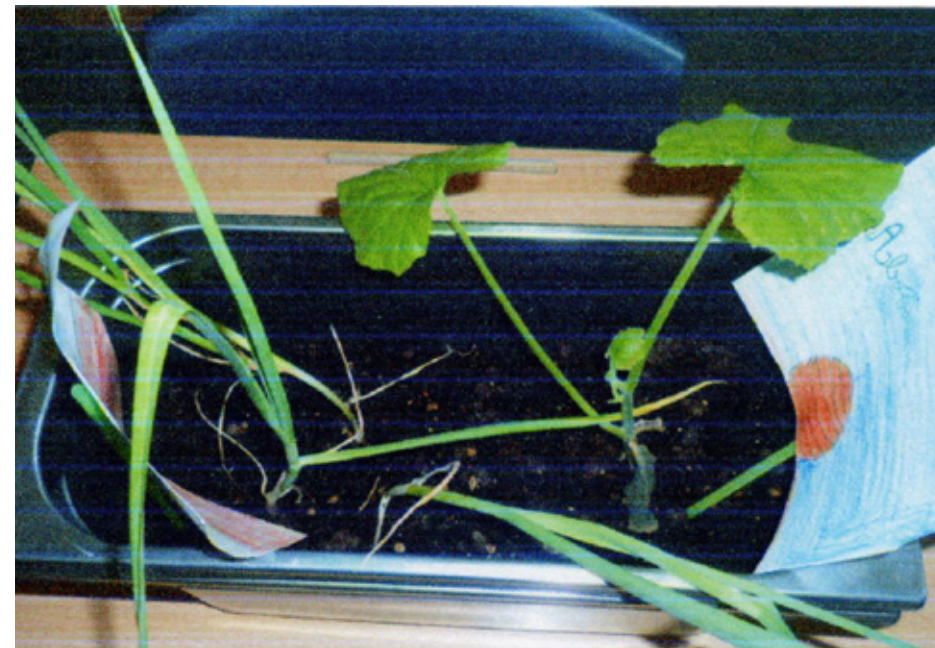
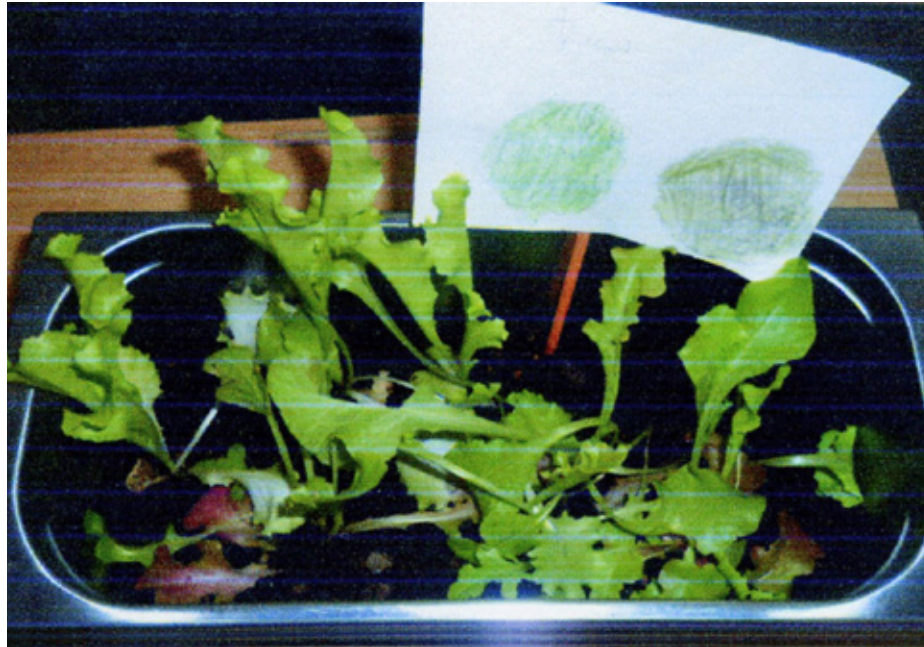


# ARRUDA DOS VINHOS – CENTRO ESCOLAR CASAL TELHEIRO





# ARRUDA DOS VINHOS – CENTRO ESCOLAR CASAL TELHEIRO

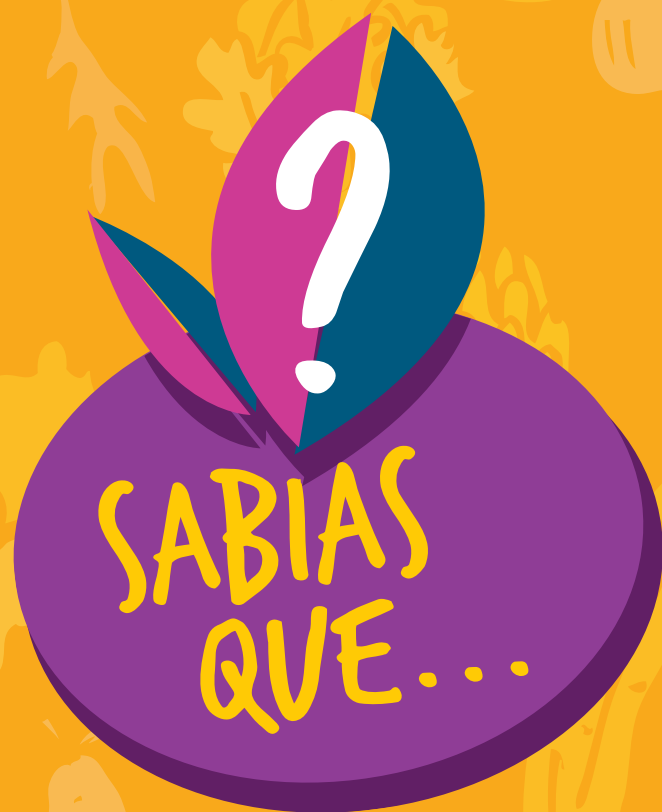






**As alfaces têm muitas formas e nomes:  
repolhuda, romana, frisada, galega...**

Sendo um vegetal, é importante que faça parte da tua dieta alimentar. A alface contém um valor calórico muito baixo porque é composta por 96% de água. Para além disso, é fonte de ácido fólico, potássio e tem alto teor em fibra. E ainda há quem faça chá com os seus talos devido aos seus efeitosssssss... calmantes.





AVEIRO

EBI QUINTÃ  
DO LOUREIRO  
(A(IA)

MENÇÃO HONROSA

1º/2º ANO  
TURMA F





# AVEIRO – EBI QUINTA DO LOUREIRO (CA(IA)



1º/2º ANO  
TURMA F















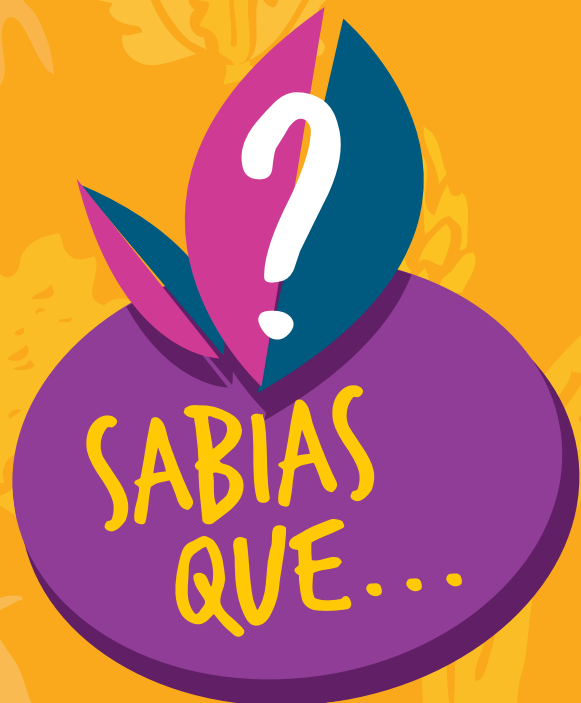


**“Que olhos tão bonitos! Deves comer muita cenoura, não?!”**

Apesar da ligação dos olhos bonitos à ingestão de cenoura ser um mito, o que é bem verdade é que a sua principal riqueza nutritiva é o caroteno que, durante a digestão, se transforma em vitamina A, muito importante para a vista.

Para além do caroteno, é um legume rico em fibra e fonte de potássio que contribui para o normal funcionamento muscular, tão importante para as tuas atividades!

Podes comer cenouras nas sopas e nas saladas ou podes ainda completar o teu lanche com duas cenouras médias por semana.





CARNAXIDE  
EBI AMÉLIA  
VIEIRA LUÍS

1º ANO  
TURMA A

7º concurso  
escolar  
RIK&ROK

somos  
Frescos!



A nossa horta! 



jumbo

www.rikerok.com

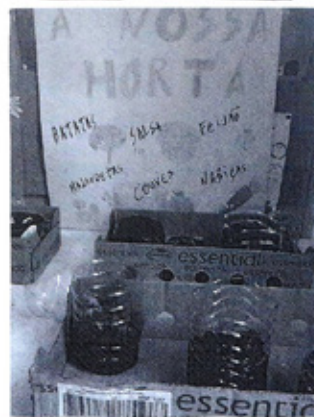
Escola Escola Básica Amélia Vieira Luís Turma: 1º A



# A NOSSA



EB1 C/31 Amélia Vieira Luis



# HORTA



3º ANO  
TURMA A

3º ANO  
TURMA B

## A NOSSA HORTA

Trabalho realizado  
pelos alunos do  
3º B.

EB1 C/31 AMÉLIA VIEIRA  
LUIS



4º ANO  
TURMA A

7º concurso  
escolar  
RIK&ROK

so  
mos  
Frescos!



Descobrimos  
todos, que aqui  
na turma, os  
avós e pais  
têm uma horta  
a onde se planta  
quase tudo. Por  
isso, resolvemos  
então, fazer a  
nossa horta, a  
horta do 4ºA...

# A NOSSA HORTA



Fizemos os canteiros... Reutilizamos garrafas... Colocamos terra... Semeamos de tudo...



Tapamos e regamos. Passado dias, cresceram cenouras, salsa, pepinos e tudo mais...

jumbo

www.rikerok.com

Escola EBI de JI Amélia Vieira Luís

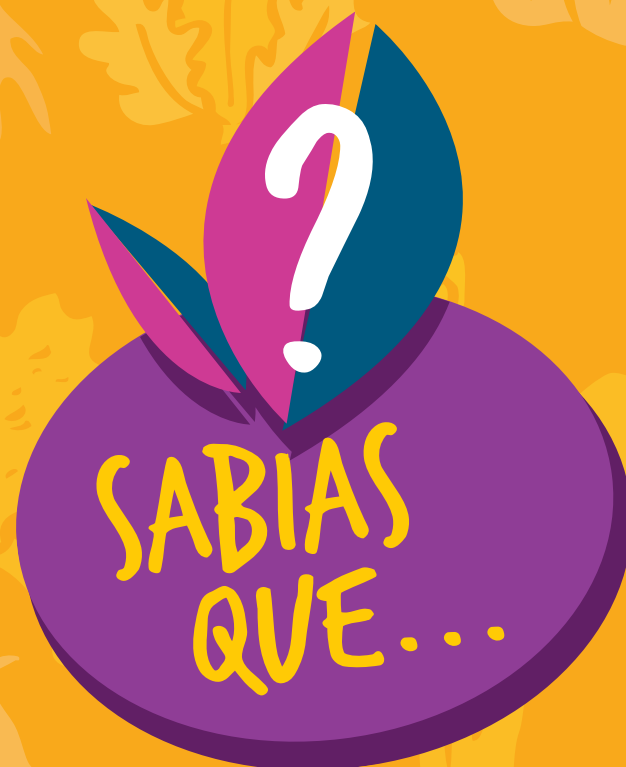
Turma: 4ºA





### **Espelho meu, espelho meu, existe alguém mais “light” do que eu?**

De todos os hortícolas existentes, o pepino é um dos que possui menos calorias com apenas 19 por cada 100grs. e é constituído por aproximadamente 95% de água. Originário da Índia, é uma boa fonte de fibras e, além de servir de alimento, é também usado na produção de máscaras faciais de beleza, cremes, loções e outros cosméticos.





(ARNAXIDE

EBI SOPHIA  
DE MELLO BREYNER

2º ANO  
TURMA A







3º ANO  
TURMA A



3º ANO  
TURMA B



4º ANO  
TURMA A



CASTELO BRANCO  
EBI DA  
BOA ESPERANÇA

1º ANO  
TURMA C





# CASTELO BRANCO – EBI DA BOA ESPERANÇA

2º ANO  
TURMA D



2º ANO  
TURMA D



3º ANO  
TURMA C

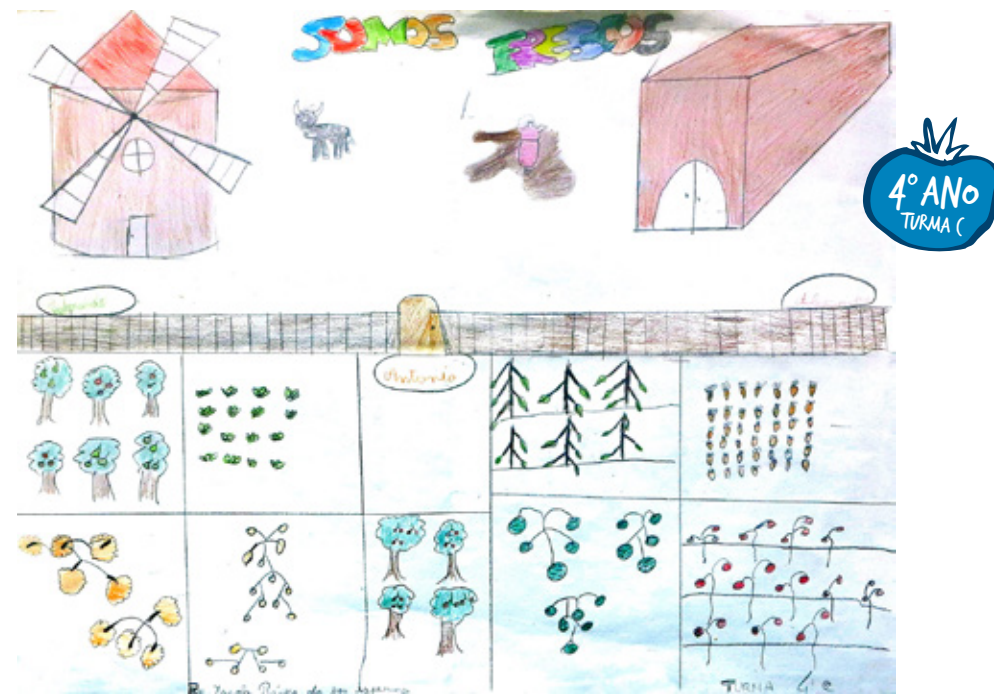
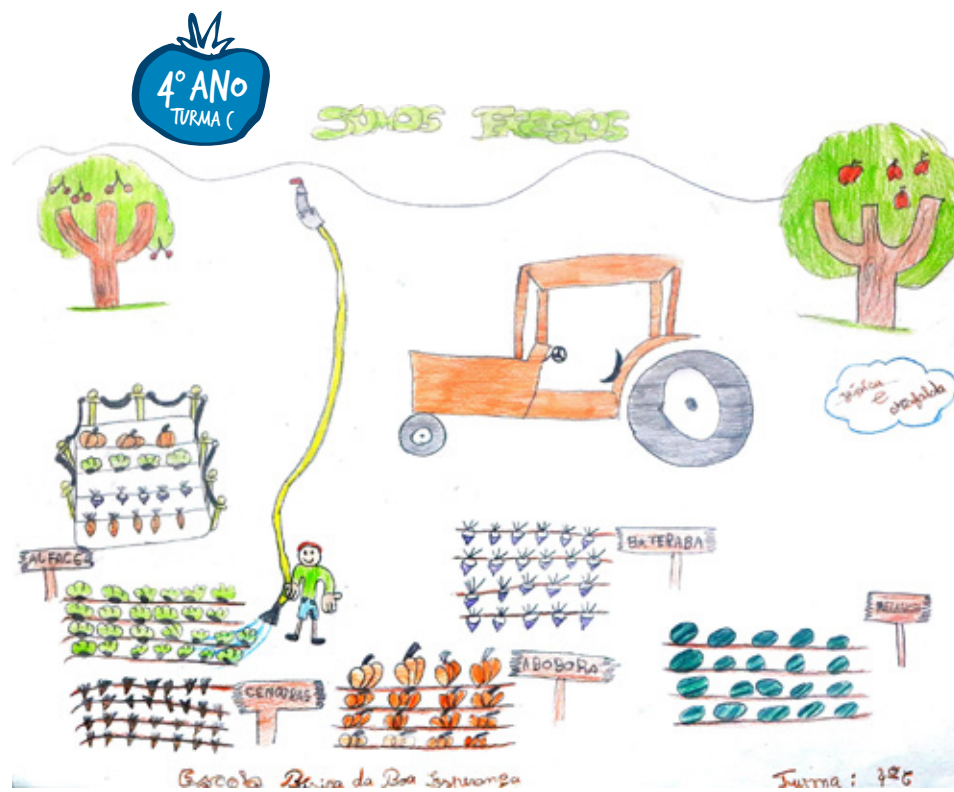


4º ANO  
TURMA C





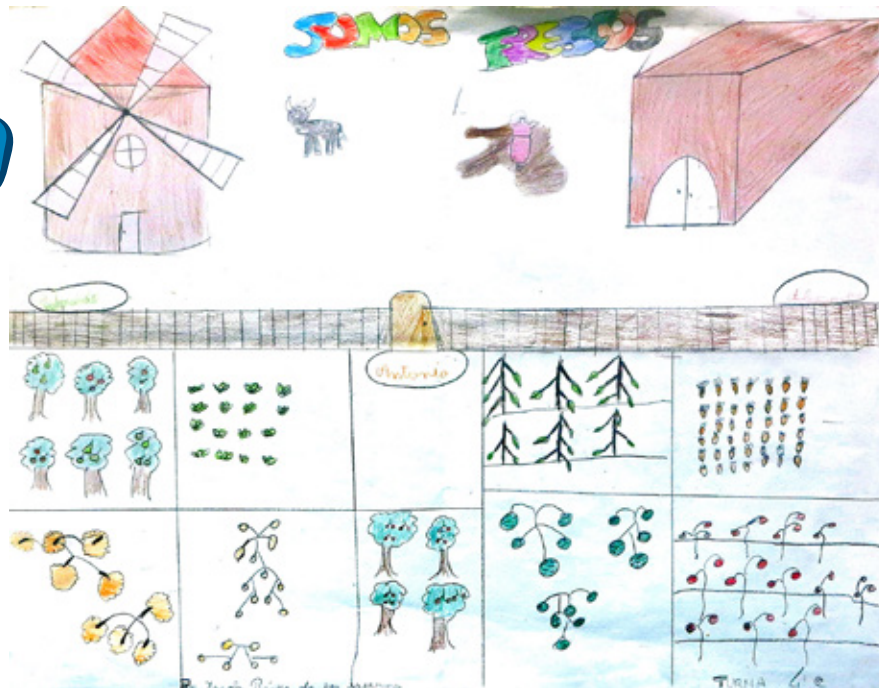
# CASTELO BRANCO – EBI DA BOA ESPERANÇA





# CASTELO BRANCO – EBI DA BOA ESPERANÇA

4º ANO  
TURMA C



4º ANO  
TURMA C



4º ANO  
TURMA C



4º ANO  
TURMA C





CASTELO BRANCO  
ESCOLA CIDADE  
DE CASTELO BRANCO

1º ANO  
TURMA A

2º ANO  
TURMA A





# CASTELO BRANCO – ESCOLA CIDADE DE CASTELO BRANCO

2º ANO  
TURMA B



2º ANO  
TURMA C



3º ANO  
TURMA A



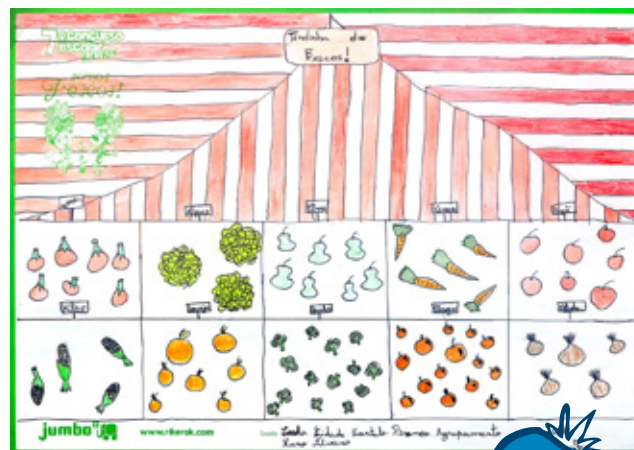
3º ANO  
TURMA B





# CASTELO BRANCO – ESCOLA CIDADE DE CASTELO BRANCO

4º ANO  
TURMA A



4º ANO  
TURMA A

4º ANO  
TURMA B

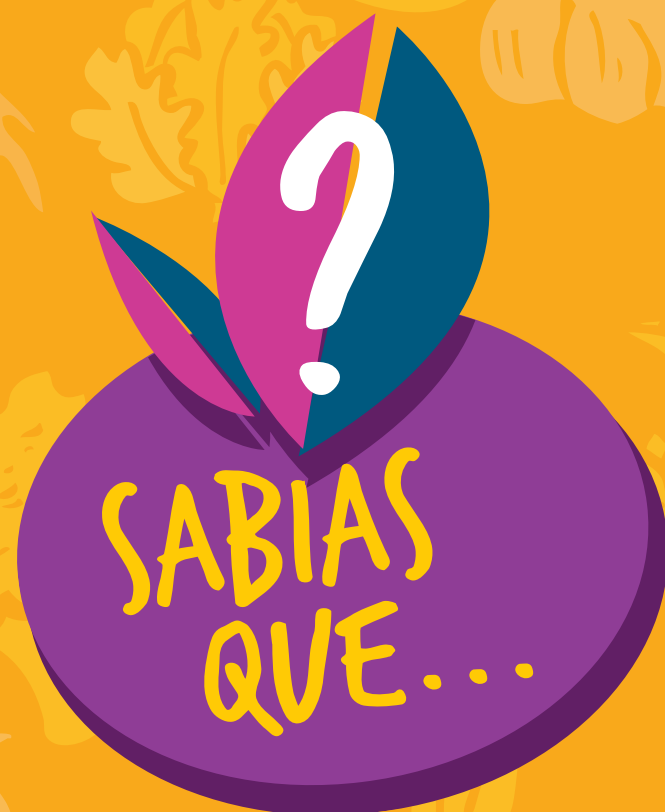






**Vermelho escuros, vermelho claros, roxos, violetas... enfim, são todos frutos vermelhos!**

Os frutos silvestres são pequenos grandes guerreiros que nos protegem. Contêm vitaminas antioxidantes (A, na forma de betacaroteno, C e E) que são escudos protetores contra as moléculas que atacam as células saudáveis do nosso corpo (radicais livres).





COIMBRA  
ESCOLA JOÃO  
DE DEUS I

1º ANO  
TURMA B



A nossa horta está pronta  
para cultivar!



← Depois de semear foi tempo de regar!

O espantalho colorido está sempre pronto  
a apelar aos feizinhos e os abugentos!







O tempo passou...  
Tudo cresceu e desenvolveu!



Está na hora de colher...



os morangos... que apetitosos!



É saborosos!





COINA

EBI DA  
BOA ÁGUA

3º ANO  
TURMA H



2º ANO

### O QUE É AGRICULTURA FAMILIAR?

A agricultura familiar inclui todas as atividades agrícolas de base familiar e está ligada a diversas áreas do desenvolvimento rural. Ela consiste num meio de organização das produções agrícola, florestal, pesqueira, pastoril e aqüícola que são gerenciadas e operadas por uma família e predominantemente dependente de mão-de-obra familiar, tanto de mulheres quanto de homens.

A agricultura familiar tem um importante papel socioeconômico, ambiental e cultural.

### PORQUE É QUE A AGRICULTURA FAMILIAR É IMPORTANTE?

- A agricultura familiar e de pequena escala estão intimamente vinculados à segurança alimentar mundial.
- A agricultura familiar preserva os alimentos tradicionais, além de contribuir para uma alimentação balanceada, para a proteção da agrobiodiversidade e para o uso sustentável dos recursos naturais.
- A agricultura familiar representa uma oportunidade para impulsionar as economias locais, especialmente quando combinada com políticas específicas destinadas a promover a proteção social e o bem-estar das comunidades.

### ANO INTERNACIONAL DA AGRICULTURA FAMILIAR

O Ano Internacional da Agricultura Familiar (AIAF) 2014 visa aumentar a visibilidade da agricultura familiar e dos pequenos agricultores, focalizando a atenção mundial em seu importante papel na erradicação da fome e pobreza, provisão de segurança alimentar e nutricional, melhoria dos meios de subsistência, gestão dos recursos naturais, proteção do meio ambiente e para o desenvolvimento sustentável, particularmente nas áreas rurais.

### FATOS E NÚMEROS

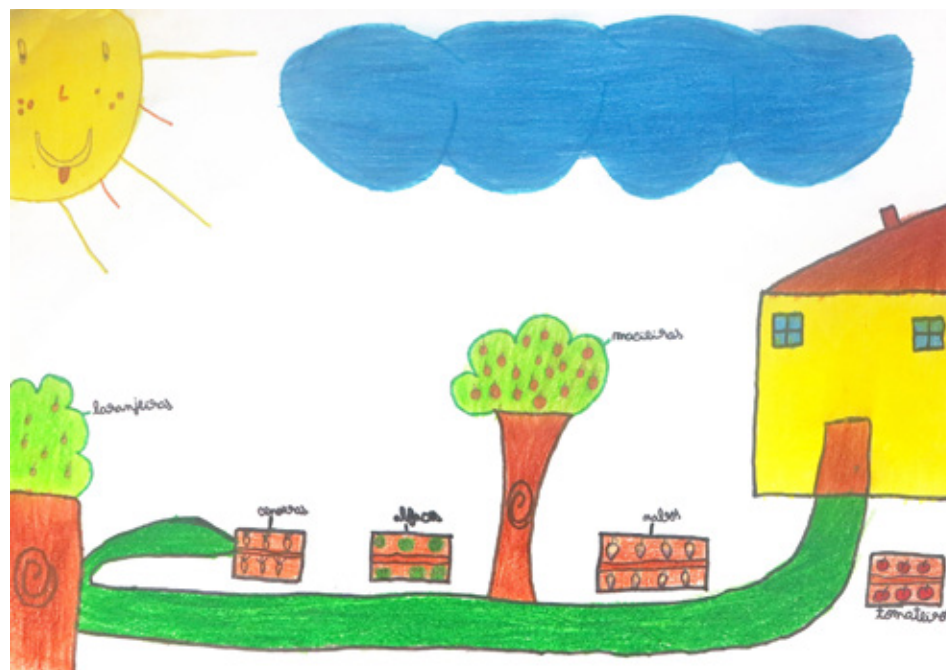
- Existem mais de 500 milhões de propriedades agrícolas familiares.
- Eles representam mais de 98% das explorações agrícolas.
- Eles são responsáveis por, pelo menos, 56% da produção agrícola em 56% da terra.

Agricultores familiares também trabalham em uma parcela significativa das terras agrícolas mundiais. Médias regionais são:

- 85% na Ásia
- 62% na África
- 63% nas Américas do Norte e Central
- 68% na Europa
- 70% na América do Sul











### **De cor viva, cheiroso e muito rico, apresentamos Sua Exa. “O Tomate”!”**

Não é por acaso que é um dos alimentos fundamentais da nossa dieta mediterrânea, tal como os restantes hortícolas. Com um aroma único, o tomate, para além de apresentar na sua composição potássio, vitamina A e de ter um elevado teor de água, é ainda uma excelente fonte de vitamina C. Ao mesmo tempo que é muito nutritivo, tem baixo valor calórico. A sua cor vermelha deve-se a um pigmento chamado licopeno, também presente noutros alimentos como a melancia e a goiaba. A vitamina C presente no tomate, na couve portuguesa, no kiwi, na papaia, entre outros, contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.

Originário da América Central e do Sul, era muito cultivado pelos povos pré-colombianos. Hoje em dia está espalhado pelo mundo inteiro e existem dezenas de variedades: pequenos, grandes, amarelos, vermelhos, mais redondos, mais compridos, bonitos, menos bonitos,...

É um alimento muito versátil, pode ser consumido ao natural, sozinho ou em mil e uma saladas e sandes, também pode ser cozido ou incorporado em molhos, sopas, estufados e massas. Para as saladas escolhe os tomates quase maduros, com a pele bem esticada e brilhante. Se os utilizares em cozinhados, então prefere tomates mais maduros.





FARO  
EBI Nº5  
DE FARO

1º ANO  
TURMA B

1º ANO  
TURMA C

VENC(EDOR















Fizemos salada com as nossas alfaces.



A produção da nossa horta. Produtos 100% biológicos.



Os nossos morangos são docinhos.

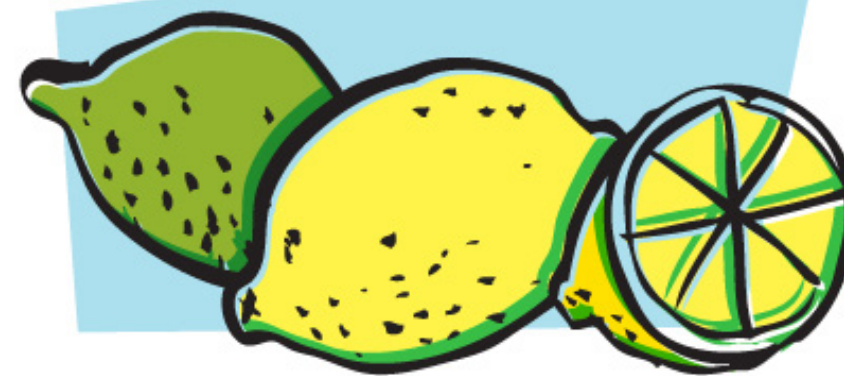


Juntámos os nossos legumes à nossa refeição.









**Lima ou limão, um deles tem mais vitamina C do que o outro, sabes qual!**

Quem não gosta de uma boa limonada?!

Muito refrescante e fácil de preparar, faz as nossas delícias. Há quem use limões ou quem prefira o gosto mais exótico da lima. E a certeza é que para além da frescura, conseguimos uma boa fonte de vitamina C, que contribui para o bom funcionamento das defesas do nosso organismo. **100g de lima fornece-nos 55%** do valor diário de vitamina C que precisamos.

Já a mesma quantidade de **limão fornece-nos 71%**.

**SABIAS  
QUE....**



FIGUEIRA DA FOZ

ESCOLA JOÃO DE DEUS  
FIGUEIRA DA FOZ I

MENÇÃO HONROSA

A PREPARAÇÃO:





# FIGUEIRA DA FOZ – ESCOLA JOÃO DE DEUS – FIGUEIRA DA FOZ I

A PREPARAÇÃO:



MENÇÃO HONROSA



# FIGUEIRA DA FOZ – ESCOLA JOÃO DE DEUS – FIGUEIRA DA FOZ I

A PREPARAÇÃO:



MENÇÃO HONROSA



# FIGUEIRA DA FOZ – ESCOLA JOÃO DE DEUS – FIGUEIRA DA FOZ I

O RESULTADO FINAL:



MENÇÃO HONROSA



# FIGUEIRA DA FOZ – ESCOLA JOÃO DE DEUS – FIGUEIRA DA FOZ I

o RESULTADO FINAL:



MENÇÃO HONROSA



# FIGUEIRA DA FOZ - ESCOLA JOÃO DE DEUS - FIGUEIRA DA FOZ I

MENÇÃO HONROSA

7º concurso  
escolar  
RIK&ROK

somos  
Frescos



	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	domingo
pequeno almoço	Batido de banana com leite. Pão com queijo.	Leite simples. Croissant com framboesa. Margarina.	Sorvete líquido de morango. Pera. Margarina de um pão com manteiga.	Leite com mel. Pão com queijo. Margarina.	Sorvete líquido de banana e morango. Bolachas Maria. Banana.	Leite simples. Pão com queijo. Cerejas.	Sorvete de banana com cereais. Pêra.
lanche da manhã	Sorvete com polpa de amora.	Sorvete com cereais.	Bolachas Maria. Margarina.	Sorvete líquido de banana. Bolachas Maria.	Margarina torta mista. Leite com chocolate. Leite.	Sumo natural de laranja. Bolachas de água e sal.	Sumo natural de uva. Bolachas de aveia.
almoço	Sopa de cabido verde. Arroz branco com carne de vaca estufada. Alface. Margarina.	Sopa de alho francês. Pasta de peixe. Salada de tomate. Salada de fruta.	Sopa de cenoura. Fenofreio. Banana.	Sopa de ervilhas. Bacalhau à Brás. Alface. Margarina.	Sopa de espinafres. Purê de batata com castanhas. Alface. Gelatina.	Sopa de tomate. Dois ovos cozidos com arroz de tomate. Alface. Margarina.	Canja com milho. Margarina à bolonhesa. Salada de milho e cenoura. Cerejas.
lanche da tarde	Sorvete líquido de melancia. Pão com queijo e framboesa.	Sumo de laranja natural. Pão com marmelada.	Sumo natural de maçã. Pão com chouriço. Sorvete de morango.	Sumo natural de frutos silvestres. Torrada com manteiga.	Sumo natural de frutos vermelhos. Pão de leite com manteiga, framboesa e queijo.	Sorvete de brânco. Pão torrado com manteiga. Margarina.	Leite simples. Croissant com queijo. Banana.
jantar	Sopa de grão. Salada cozida com coração de tomate. Alface cozida. Salada de fruta.	Sopa de feijão verde. Arroz cozido com batatas fritas. Alface. Gelatina.	Sopa de espinafres. Arroz de lulas. Brânco cozido. Pasta.	Sopa de cogumelos. Carne de vaca estufada com massa espinalhada. Cenoura cozida. Framboesas.	Sopa de carne e feijão. Sardinhas assadas com batata cozida. Salada de pimento, alface e tomate. Maionese.	Sopa de feijão. Dois ovos cozidos com carne com batata assada a murro. Tomate. Arroz doce.	Sopa de peixe. Bacalhau cozido no forno com batatas. Carne cozida e salada. Margarina.
ceia	Sorvete líquido de pêra.	Leite simples. Bolacha de água e sal. Três nozes.	Banana.	Sorvete líquido de banana e morango.	Pipocas. Sorvete de papaya.	Margarina.	Leite simples. Bolacha torrada.

jumbo

www.rikerok.com

Escola: 1ª Jardim - Escola João de Deus

Turma: 3º ano



GONDOMAR

EBI SÃO  
(AETANO Nº 2  
(RIO TINTO)





# GONDOMAR - EBI SÃO (AETANO Nº2 (RIO TINTO)



E.B1 São Caetano 2 2013/2014



E.B1 São Caetano 2 2013/2014



E.B1 São Caetano 2 2013/2014



E.B1 São Caetano 2 2013/2014



# GONDOMAR - EBI SÃO CAETANO Nº2 (RIO TINTO)





# GONDOMAR - EBI SÃO (AETANO Nº2 (RIO TINTO)



E.B1 São Caetano 2 2013/2014



E.B1 São Caetano 2 2013/2014



E.B1 São Caetano 2 2013/2014



E.B1 São Caetano 2 2013/2014



# GONDOMAR - EBI SÃO (AETANO Nº2 (RIO TINTO)



E.B1 São Caetano 2 2013/2014

Renato Silva 4.º



E.B1 São Caetano 2 2013/2014



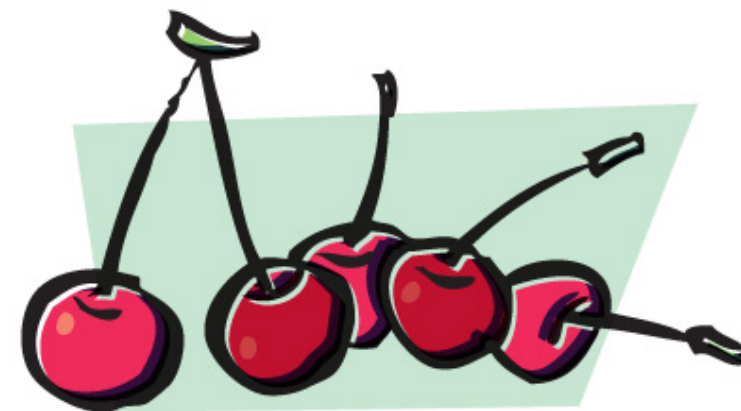
E.B1 São Caetano 2 2013/2014

Carolina Silva



E.B1 São Caetano 2 2013/2014





### **Cerejas! Sim!! Muitas!!!! Ou talvez não?..**

A tentação de comer muitas cerejas é grande, não é?!  
Elas desaparecem depressa das lojas! Mas atenção, as cerejas têm 13% de açúcar e por isso devem-se comer com moderação.  
Não é aconselhável comer mais de 16 pares de cerejas ao longo do dia, podendo ser intercaladas com outras frutas.

**SABIAS  
QUE...**



GUIMARÃES

EBI DE  
OUTEIRINHO





2º ANO  
TURMA 7B





LISBOA

ESCOLA JOÃO  
DE DEUS ESTRELA





# LISBOA – ESCOLA JOÃO DE DEUS – ESTRELA





# LISBOA – ESCOLA JOÃO DE DEUS – ESTRELA





1º ANO  
TURMA A e B



2º ANO  
TURMA A e B



3º ANO  
TURMA A e B



4º ANO  
TURMA A e B





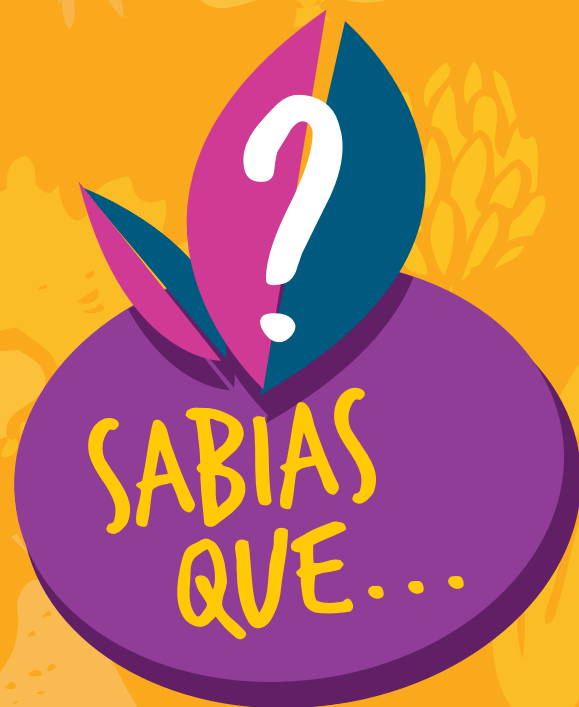


### Conheces o “aipo das pedras”?

A salsa é uma planta originária da bacia mediterrânica e é conhecida como uma erva aromática. O seu nome científico tem origem na palavra grega “petro selinum”, que significa “aipo das pedras”, em alusão ao aspeto semelhante ao do aipo e à sua capacidade de crescer em qualquer local, até no meio de pedras.

Uma das ervas aromáticas mais populares no mundo, a salsa é cultivada há mais de 2.000 anos, apesar de, inicialmente, ser utilizada como erva medicinal. Os egípcios usavam-na como remédio para dores de estômago e distúrbios urinários e, no Império Romano, acreditava-se que a salsa podia evitar intoxicações.

Ao nível nutricional, contém elevado teor de vitamina C (220mg por 100gr). Apesar de a salsa ter quatro vezes mais vitamina C que a laranja, ingere-se laranja em maior quantidade que salsa. Assim, na prática a laranja oferece maior quantidade de vitamina C. É também rica em vitaminas A e ácido fólico e fonte de potássio, cálcio e ferro.





# MATOSINHOS EBI DO GODINHO





# MATOSINHOS – EBI DO GODINHO





OEIRAS

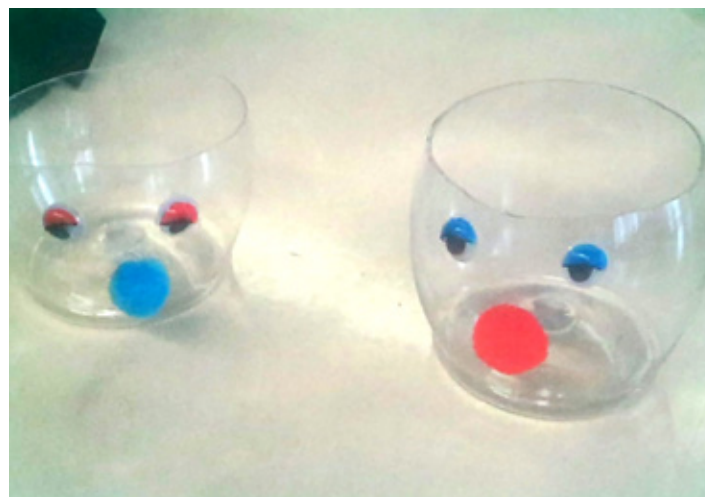
EBI MANUEL  
BEÇA MÚRIAS

1º ANO  
TURMA B

HORTINHA



ORIGINAL



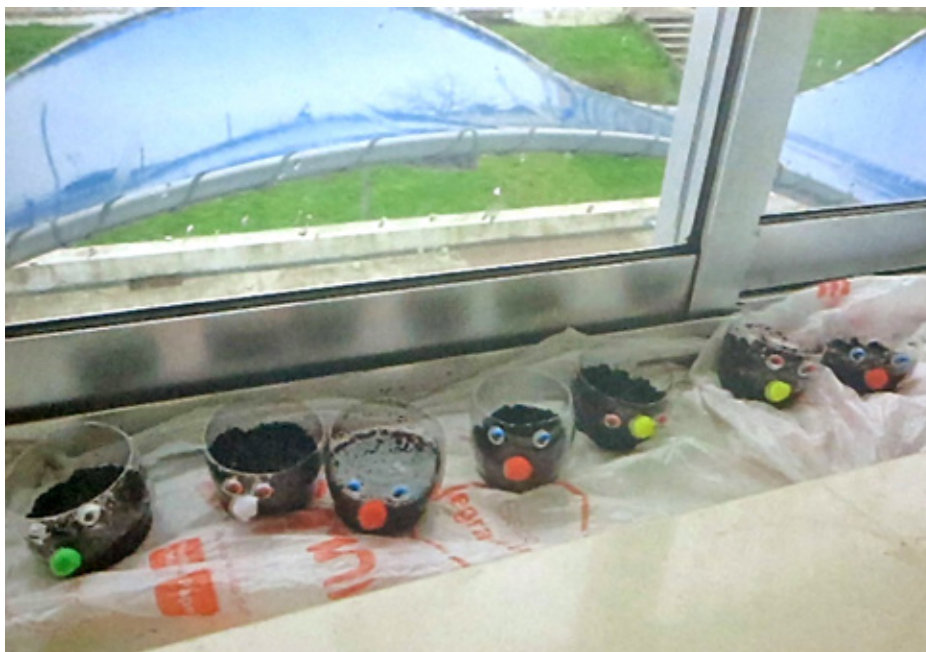


# OEIRAS - EBI MANUEL BEÇA MÚRIAS





# OEIRAS - EBI MANUEL BEÇA MÚRIAS

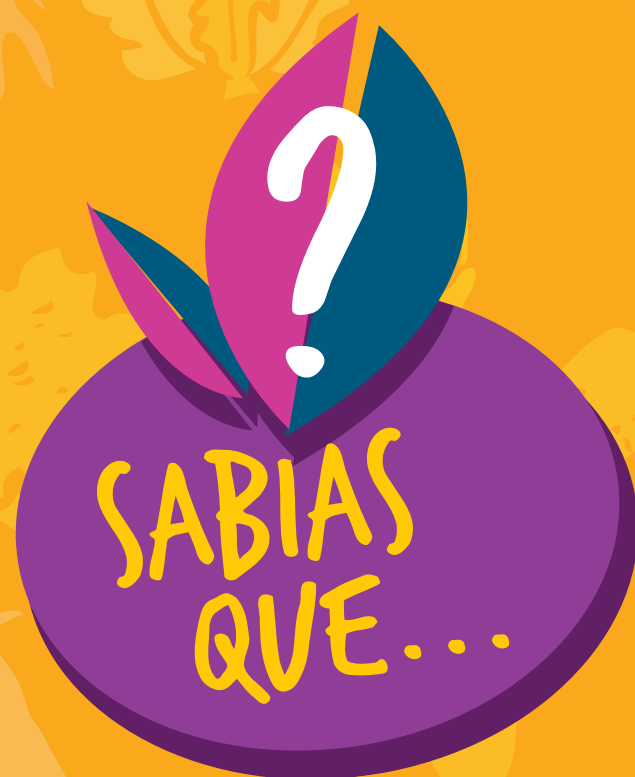






### **O aipo é estaladiço, fresco, aromático e... medicinal.**

Comum desde a antiguidade, era com o aipo que se coroavam os vencedores dos jogos nemianos gregos que se realizavam em honra de Zeus. Porém, quando o filho de um rei foi morto por uma cobra escondida num aipo, este passou a ser usado como coroa funerária. Os gregos também o utilizavam na medicina, e já os romanos exploravam sobretudo as suas propriedades culinárias. Em termos medicinais, é tradicionalmente usado no tratamento de gota (por ser diurético), de insónias, e de perda de apetite e cansaço por apresentar características tonificantes.





PORTIMÃO  
EBI (HÃO  
DAS DONAS



Assim começa a história de um terreno  
que estava assim.





# PORTIMÃO – EBI (HÃO DAS DONAS

Lançamos mãos à obra com uma brigada infatigável.



Preparámos a terra



Semeámos...





# PORTIMÃO - EBI (HÃO DAS DONAS)





SANTO TIRSO

COLÉGIO SANTA  
TERESA DE JESUS

7º concurso  
escolar  
RIK&ROK

somos  
Frescos!



HORTA

Biológica

jumbo

[www.rikerok.com](http://www.rikerok.com)

Escola Colégio de Santa Teresa de Jesus

Turma



# SANTO TIRSO - COLÉGIO SANTA TERESA DE JESUS



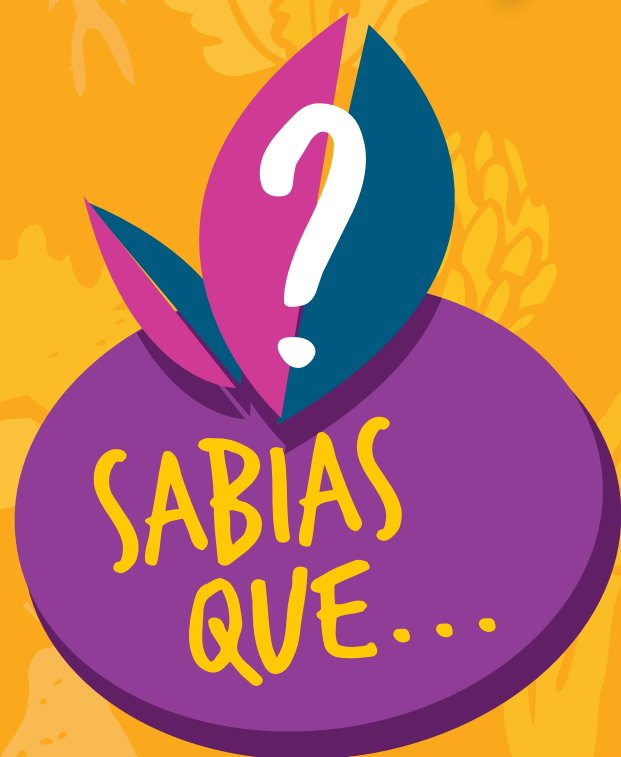




### **Meninos e meninas, todos choram!**

Quase ninguém se livra de uma choramiguice quando chega a altura de cortar uma cebola. Não é nenhuma emoção ou arrependimento, é sim uma forma que os nossos olhos têm de se proteger contra certas substâncias libertadas pela cebola. Ao ser cortada, a cebola liberta uma substância química em forma de gás que, quando entra em contacto com o líquido dos nossos olhos, forma uma solução muito fraca de ácido sulfúrico. Este ácido irrita as terminações nervosas dos olhos e em resposta começamos a chorar para diluir e lavar a irritação.

Apesar disso, a cebola, crua ou cozinhada, é muito apreciada e é um dos alimentos mais utilizados na cozinha. Tem baixo valor energético e alto teor de fibra. Existem vários tipos de cebola, entre eles: as brancas (com sabor mais forte), as amarelas, as chalotas e as roxas (com sabor mais suave).





# SETÚBAL EBI Nº 5 DE SETÚBAL



TURMAS  
24, 25 E 28



# SETÚBAL – EBI Nº5 DE SETÚBAL





# SETÚBAL – EBI Nº5 DE SETÚBAL



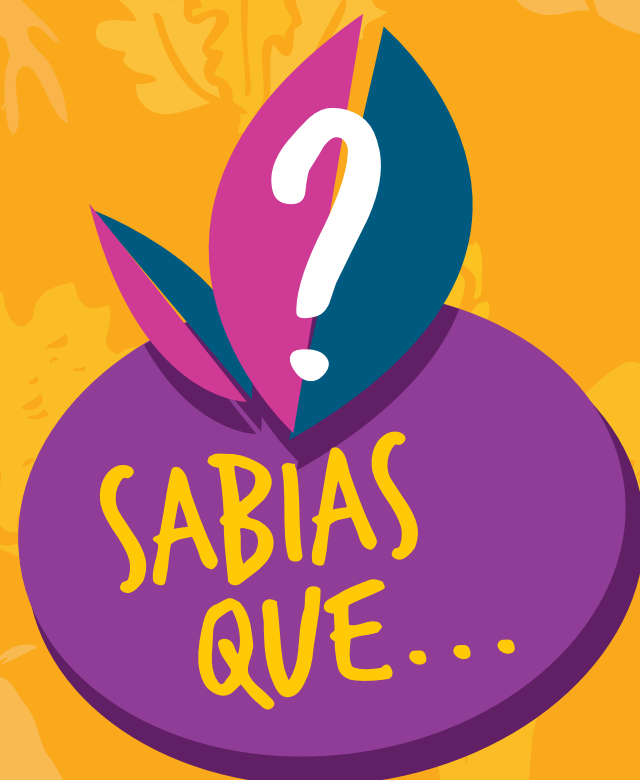




### **Mmmm!!!! Melão, meloa e melancia, frutas que se bebem.**

Estas três frutas possuem mais de 90% de água e menos de 6% de açúcar. São ideais para o Verão e podem facilmente refrescar aqueles dias de praia maravilhosos. Basta cortá-las aos pedaços e levar para a praia acondicionados numa caixa e no frio.

Outra curiosidade: sabias que são frutos de planta rasteira?  
São da mesma família da abóbora que também nascem e crescem junto ao chão.





TORRES VEDRAS  
EBI DE  
PALHAGUEIRAS



MENÇÃO HONROSA





# TORRES VEDRAS – EBI DE PALHAQUEIRAS



MENÇÃO HONROSA





# TORRES VEDRAS – EBI DE PALHAQUEIRAS

MENÇÃO HONROSA





VILA NOVA DE FAMALICÃO  
**EXTERNATO  
BARREIRO**





VILA NOVA DE GAIA  
EBI DE  
VILA D'ESTE

7º concurso  
escolar  
RIK&ROK

*Somos  
Frescos!*

**SOMOS FRESCOS** ①

*O tema este ano proposto  
É para nós agradável  
Falar das nossas plantas  
Que dão vida e alimentação saudável*

*Explicar o que aprendemos  
Da sementeira à colheita  
Nas experiências que fazemos  
Há tanta aprendizagem feita*

**jumbo**  [www.rikerok.com](http://www.rikerok.com)

Escola: EBI/JI DE VILA D'ESTE - VILA NOVA DE GAIA Turma: \_\_\_\_\_



# VILA NOVA DE GAIA – EBI DE VILA D'ESTE

*Observámos na palma da mão  
Tantas qualidades diferentes  
Ver germinar o feijão  
E Nascer tantas sementes*








*No algodão e na terra  
Com sol e água em cada dia  
Esperámos e medimos sempre  
Com paciência e alegria*

jumbo [www.rikerok.com](http://www.rikerok.com) Escola: EBI/JI DE VILA D'ESTE – VILA NOVA DE GAIA Turno: \_\_\_\_\_

*Nas experiências que fazemos  
Ficamos maravilhados  
Tantas coisas que aprendemos  
Ficamos sempre admirados*







*Com cravos brancos fizemos  
Um fantástico truque sem dor  
Corantes, amarelo, azul e vermelho  
Madaram os cravos de cor*

jumbo [www.rikerok.com](http://www.rikerok.com) Escola: EBI/JI DE VILA D'ESTE – VILA NOVA DE GAIA Turno: \_\_\_\_\_

*Salsa hortali e cidreira  
Semeamos, plantamos e vimos crescer  
Quando chegou a nossa feira  
Estivemos com orgulho a vender*






*Agora nas nossas casas  
Temos um chá agradável  
E com as ervas aromáticas  
Uma alimentação saudável!*

jumbo [www.rikerok.com](http://www.rikerok.com) Escola: EBI/JI DE VILA D'ESTE – VILA NOVA DE GAIA Turno: \_\_\_\_\_

*Semeamos um castanheiro  
Com ele grande já sonhamos  
Regamos, regamos e pelo nascimento  
Muito tempo esperamos*







*Nasceu e já deu um salto  
Mas ainda é um bebé  
Mas vai voar muito alto  
E fazer tanta criança feliz!*

jumbo [www.rikerok.com](http://www.rikerok.com) Escola: EBI/JI DE VILA D'ESTE – VILA NOVA DE GAIA Turno: \_\_\_\_\_





### **É um legume? Um tubérculo? Não. É um fungo.**

Lá diz a expressão: “nascem que nem cogumelos”. A forma e facilidade com que nascem é quase mágica e por isso tem sido um alimento muito peculiar desde a antiguidade. Os egípcios acreditavam que eram um presente do deus Osíris e os faraós utilizavam-nos como presente especial. Os antigos romanos chamavam-lhes o “alimento dos deuses” e por isso deviam ser servidos apenas em ocasiões especiais. Na Grécia antiga, os guerreiros acreditavam que os cogumelos lhes davam força e coragem. Os chineses consideravam-nos o “elixir da vida”.

Os cogumelos comestíveis têm um elevado valor nutritivo. Constituem um alimento saudável com elevado teor de água (85 a 95%) e baixo valor calórico, alto teor de proteínas, fibra, com um baixo teor de gorduras e valor insignificante de hidratos de carbono. Uma característica interessante dos cogumelos é que estes têm a capacidade de produzir vitamina D, tal como os humanos, sendo uma fonte alimentar peculiar desta vitamina.





VILA REAL  
EB1 / J1  
VILA REAL Nº3  
(CORGO)











(HEGÁMOS AO FIM.  
ESPERAMOS POR TI NO PRÓXIMO ANO!



jumbo<sup>+</sup>

[WWW.RIKEROK.COM](http://WWW.RIKEROK.COM)