Na nossa escola, a boa alimentação também se partilha em família!

Este livro reúne receitas cheias de tradição e sabor, criadas em família, pelos alunos do 1.º Ciclo, no âmbito da celebração do Dia Mundial da Alimentação.

Cada receita é um convite para cuidar da saúde, valorizar os alimentos, descobrir sabores e manter viva a memória das nossas famílias.

Cozinhar também é aprender, partilhar e construir um futuro mais saudável!



AE EN Agrupamento de Escolas Emídio Navarro

bibliotecas ESCOLARES Agrupamento de Escolas Emídio Navarro EDAC

REDE DE BIBLIOTECAS ESCOLARES

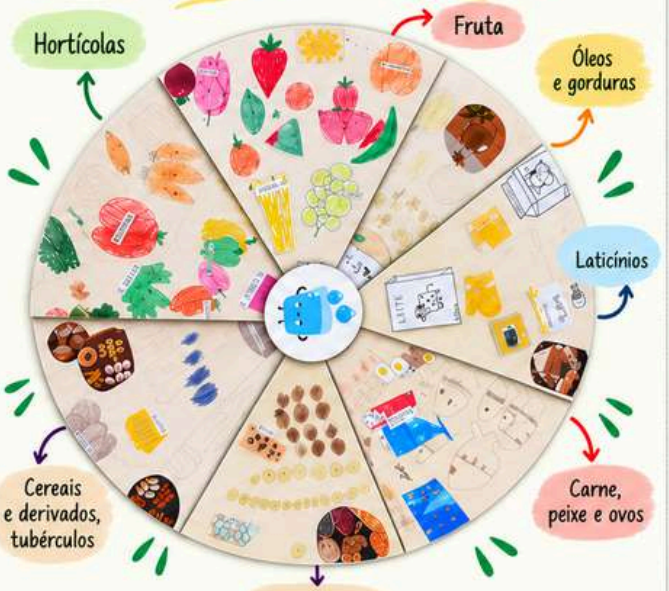
EduQA | Educação, Qualidade e Avaliação

Receitas com tradição para uma alimentação mais saudável!

EDAC

Dia Mundial da Alimentação
16 de outubro

Receitas com tradição
para uma alimentação mais saudável!



Receitas criadas em família, envolvendo os alunos do 1.º Ciclo.
Ilustração da capa realizada pelos alunos do Pré-escolar.

AE EN Agrupamento de Escolas Emídio Navarro

bibliotecas ESCOLARES Agrupamento de Escolas Emídio Navarro EDAC

REDE DE BIBLIOTECAS ESCOLARES

EduQA | Educação, Qualidade e Avaliação

Ficha Técnica

Título
Receitas com tradição para uma alimentação saudável

Editora
Biblioteca da EDAC

Sede
Escola D. António da Costa (EDAC)

Morada
Avenida Professor Egas Moniz
2804-503 Almada

Telefone
212 723 600

Site
www.aeen.pt/eb-d-antonio-da-costa

Email da Biblioteca Escolar
biblioteca.edac@aeen.pt

Coordenação
Helena Lousada
Professora Bibliotecária

Colaboração
Educadoras e Professores do 1.º Ciclo
Educadoras do Pré-escolar

Textos
Alunos do 1.º Ciclo

Ilustração da capa
Alunos do Pré-escolar

Revisão
Equipa da Biblioteca Escolar da EDAC

Design gráfico e paginação
Biblioteca Escolar da EDAC

1.ª edição
Outubro de 2026

Tiragem
Edição digital e edição impressa

ISBN
A atribuir

Depósito legal
A atribuir

Cozinhar com tradição também é aprender, partilhar e construir um futuro mais saudável!



Código de acesso ao livro

9780000 0000000

Esta publicação foi realizada no âmbito das comemorações do Dia Mundial da Alimentação e destina-se a fins educativos, não podendo ser comercializada.

AE EN Agrupamento de Escolas Emídio Navarro

bibliotecas ESCOLARES Agrupamento de Escolas Emídio Navarro EDAC

REDE DE BIBLIOTECAS ESCOLARES

EduQA | Educação, Qualidade e Avaliação

Receitas com tradição para uma alimentação mais saudável!

EDAC

E nos dias de festa... os bolos são santos!

Os bolos e os doces também fazem parte da nossa cultura e são momentos especiais de partilha em família e com amigos.

Podemos escolher receitas tradicionais e prepará-las com ingredientes simples e mais saudáveis!

- ✓ De preferência, caseiros.
- ✓ Com menos açúcar.
- ✓ Com ingredientes naturais.
- ✓ Em porções adequadas.
- ✓ Para saborear devagar e partilhar com quem gostamos.



Um pequeno doce, de vez em quando, também faz parte de uma alimentação equilibrada!