

Agrupamento Escolas de Mira
Escola E.B.1 da Praia de Mira

Borda Mar

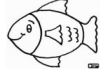
2013

Janeiro													Fevereiro													
D	S	T	O	Q	S	S							D	S	T	O	Q	S	S							
		1	2	3	4	5									3	4	5	6	7	8	9					
6	7	8	9	10	11	12							10	11	12	13	14	15	16							
13	14	15	16	17	18	19							17	18	19	20	21	22	23							
20	21	22	23	24	25	26							24	25	26	27	28									
27	28	29	30	31																						
Março													Abril													
D	S	T	O	Q	S	S							D	S	T	O	Q	S	S							
		3	4	5	6	7	8	9							7	8	9	10	11	12	13					
10	11	12	13	14	15	16							14	15	16	17	18	19	20							
17	18	19	20	21	22	23							21	22	23	24	25	26	27							
24	25	26	27	28	29	30							28	29	30											
31																										
Maio													Junho													
D	S	T	O	Q	S	S							D	S	T	O	Q	S	S							
			1	2	3	4									2	3	4	5	6	7	8					
5	6	7	8	9	10	11							9	10	11	12	13	14	15							
12	13	14	15	16	17	18							16	17	18	19	20	21	22							
19	20	21	22	23	24	25							23	24	25	26	27	28	29							
26	27	28	29	30	31								30													
Julho													Agosto													
D	S	T	O	Q	S	S							D	S	T	O	Q	S	S							
		1	2	3	4	5	6									4	5	6	7	8	9	10				
7	8	9	10	11	12	13							11	12	13	14	15	16	17							
14	15	16	17	18	19	20							18	19	20	21	22	23	24							
21	22	23	24	25	26	27							25	26	27	28	29	30	31							
28	29	30	31																							
Setembro													Outubro													
D	S	T	O	Q	S	S							D	S	T	O	Q	S	S							
		1	2	3	4	5	6	7							1	2	3	4	5							
8	9	10	11	12	13	14							6	7	8	9	10	11	12							
15	16	17	18	19	20	21							13	14	15	16	17	18	19							
22	23	24	25	26	27	28							20	21	22	23	24	25	26							
29	30												27	28	29	30	31									
Novembro													Dezembro													
D	S	T	O	Q	S	S							D	S	T	O	Q	S	S							
				1	2										1	2	3	4	5	6	7					
3	4	5	6	7	8	9							8	9	10	11	12	13	14							
10	11	12	13	14	15	16							15	16	17	18	19	20	21							
17	18	19	20	21	22	23							22	23	24	25	26	27	28							
24	25	26	27	28	29	30							29	30	31											

Desafio Valorfito

Turma 2ºR, Ano Letivo 2012/13





JANEIRO



Agricultura

Nos campos- Semear ainda cereais praganosos (aveia, trigo serôdio e centeio), favas e ervilhas, batata temporã, repolho, couve de todas as qualidades, grão de bico, alface, cebolas, brócolos e cenouras.

Nos pomares e vinhas- Limpeza e adubação das árvores. Plantam-se novas fruteiras. Inicia-se a poda das vinhas.

Nos jardins- Podam-se as roseiras, os arbustos de floração tardia e o buxo. Plantam-se roseiras de estaca e árvores de ornato. Semeiam-se anêmonas, chagas, cravinas, dalias, gerânios, martírios, violetas.



Fases da lua em janeiro

2013

Dia 5 de janeiro - Quarto Minguante

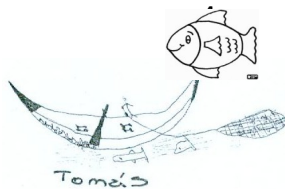
Dia 11 de janeiro - Lua nova

Dia 19 de janeiro - Quarto Crescente



janeiro, gear
fevereiro, chover
março, encanar
abril, espigar
maio, engrandecer
junho, ceifar
julho, debulhar
agosto, esterocar
setembro, vindimar
outubro, revolver
novembro, semear
dezembro, nascer.

FRUTAS DO MÊS



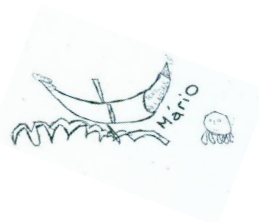
Abacate, uva, figo, mamão, manga, maracujá, melancia.

FIGO

CONSELHOS ÚTEIS

- Lave sempre as frutas em água corrente, antes de serem consumidas.
- Para não perder o valor nutritivo das frutas, procure consumi-las sempre ao natural.
- Grande parte das vitaminas e sais minerais ficam logo abaixo da casca. Por isso, descasque as frutas o mínimo possível.
- É indispensável incluir em sua dieta verduras e legumes. Mas também é necessário que se tome certos cuidados em seu preparo.
- Lave as verduras e legumes sempre em água corrente.
- Evite picá-los muito antes de serem consumidos. Utilize facas inoxidáveis.
- Os legumes e verduras devem ser temperados somente na hora de servi-los.
- Os pimentões, quando empregados em molhos ou ensopados, devem sempre que possível, ser descascados. Para isso, afervente-os.
- Os tomates frescos, a serem utilizados em molhos ou ensopados, devem ser chamuscados em fogo forte e depois descascados. Depois, retire as sementes.
- A beringela, tanto recheada como frita, grelhada ou ensopada, deve ser consumida de preferência com a casca.

FEVEREIRO



Agricultura

Nos campos e nas hortas-

Mondar trigos e favas.

Semear batata temporã, ervilhas, cenouras, favas, alhos, rabanetes, grão-de-bico, beterraba, aveia. Semear nos alfobres cebolo, alfaces, couve de toda a qualidade, lentilhas.

Nos pomares e vinhas- Plantar, podar, limpar fruteiras e vinha. Fazer viveiros de estacas, de oliveira, figueira e videira. Pelo fim do mês fazer enxertias nas vinhas.

Pesca -

Os pescadores em fevereiro pescam muito robalo, lulas, carapau e às vezes também polvo.

Mário

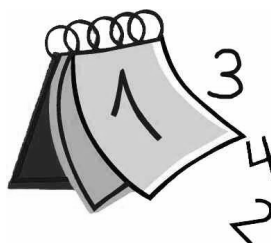
Fases da Lua em fevereiro 2013

Dia 3 de fevereiro - Quarto Minguante

Dia 10 de fevereiro - Lua Nova

Dia 17 de fevereiro - Quarto Crescente

Dia 25 de fevereiro - Lua Cheia



30 dias tem abril, junho, setembro e novembro

Com 28 só há um

E mais nenhum, o resto tem 31.



MANGA

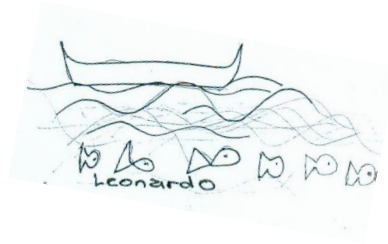
FRUTAS DO MÊS

Ameixa, goiaba, figo, mamão, abacate, abacaxi, pera, pêsego, manga.

CONSELHOS ÚTEIS

- Evite comprar mangas moles, com furos demais ou que estejam meladas. prefira as de bom aspeto, consistência firme e macia.
- Além do pêsego ser uma fruta hidratante, é uma boa fonte de vitaminas. Para comprar, deve-se dar preferência à fruta de casca firme mas não dura.
- O mamão é estimulante do apetite e auxilia no trabalho de digestão.
- Para cozinhar milho verde na panela ou no vapor, ponha as espigas limpas de molho em água fria por 10 minutos. Coloque-as numa panela grande, junte ½ copo de água fria, tampe parcialmente e cozinhe em fogo médio por 5 minutos. Retire a tampa e deixe a água evaporar. Junte 1 colher (de chá) de óleo e sal a gosto. Reduza a chama e cozinhe por mais 3 a 5 minutos ou até que o milho esteja macio.

MARÇO



Agricultura

Nos campos e nas hortas- Semear batata, milho, ervilha, feijão, trigo de primavera, cevada, aveia, luzerna e outras forragens, lentilha, soja, canhamo, linho, melões, melancias, abóboras, tomate, pepínos, cenouras, rabanetes, beterraba, saladas diversas, espinafres.

Nos pomares e vinhas- Acabar com a plantação, poda das árvores de fruto e da vinha; terminar com a enxertia de garfo. Semear pinhão e penisco.

Nos jardins- Semear plantas anuais e vivazes que não de florir durante o verão: papagaios, sécias, cravos, zínias gigantes, ervilha-de-cheiro, chagas, dalias, candelárias, bons dias, etc.

Fases da lua em março 2013

Dia 4 de março - Quarto Minguante

Dia 11 de março - Lua Nova



Amanhã é Domingo

Toca o sino

O sino é de ouro

Mata-se o touro

O touro é bravo

Ataca o fidalgo

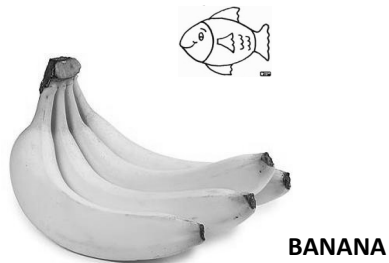
O fidalgo é valente

Defende a gente

Agente é fraquinha

Mata a galinha

Para a nossa barriguinha.

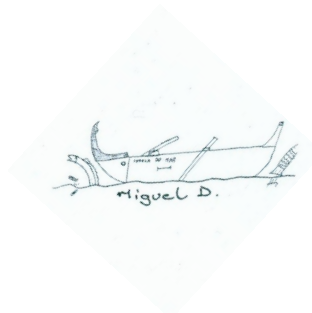


FRUTAS DO MÊS

Abacate, abacaxi, banana, caqui, goiaba, laranja, maçã, mexerica.

CONSELHOS ÚTEIS

- A banana é uma das frutas mais consumidas em todo o mundo. É muito rica em vitaminas e tem um extraordinário valor calórico. De fácil digestão, é um alimento ideal para crianças e um forte reparador de energias.
- Ao comprar maçãs, prefira sempre as de pele lisa, fina, brilhante, sem manchas escuras ou partes moles, normalmente indicativas de um estado de maturidade muito avançado.
- A compra de legumes e verduras deve ser feita seguindo-se sempre os produtos da safra, eles são de melhor qualidade e podem ser encontrados a preços melhores. Mesmos assim, saiba escolher:
 - Cenoura: as melhores são firmes e têm cor uniforme.
 - Pepino: prefira os de casca verde escura.
 - Espinafre: escolha sempre os de folhas verdes e firmes. O espinafre fresco caracteriza-se pelo ruído seco quando as suas fibras são quebradas.
 - Nabo: escolha os de pele lisa, pesado, de aroma não muito intenso e de folhas rijas. As folhas do nabo também são comestíveis depois de cozidas.



ABRIL

Agricultura

Nos campos e nas hortas-

Em abril semeia-se milho, batatas, abóboras, cenoura, couves, alface, favas, feijão, cebolas, pepino, tomate, salsa, pimentão e brócolos.

Já se pode apanhar batatas, couves, alface, favas, cebola e salsa.

Nos pomares - As árvores que dão frutos em abril são: nespeira, cerejeira, limoeiro, damasqueiro e macieira.

Sara

Pesca - Em Abril nos lances da Arte Xávega apanha-se o carapau, a lula, lacraias, bíqueirão e raías. *Miguel*

Fases da lua em abril 2013

Dia 3 de abril - Quarto Minguante

Dia 10 de abril - Lua Nova

Dia 18 de abril - Quarto Crescente



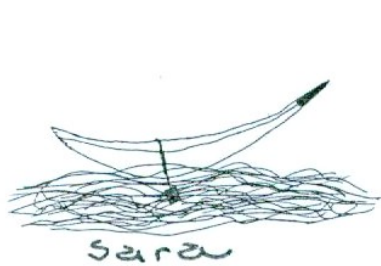
A chover

A trovejar

E as bruxas a dançar.

A chover a fazer sol

E as bruxas a comer pão mole.



MELANCIA

FRUTAS DO MÊS

Laranja, maçã, melancia, melão, pêra, goiaba, caqui.

CONSELHOS ÚTEIS

- Melancia: esta fruta possui propriedades diuréticas. Na hora da compra dê preferência àquelas mais firmes, lisas e limpas.
- Melão: para compra deve-se escolher os que tenham casca firme, coloração viva e livre de rachaduras. Quando comprimidos nas extremidades, o melão bom e maduro deve ceder à pressão dos dedos.
- Na hora de comprar legumes e verduras atenção para os de tamanho demasiadamente pequeno: geralmente isso indica que eles ainda não atingiram o seu ponto ideal de crescimento e portanto, nem a intensidade do seu sabor.
- Acelga: as suas folhas podem substituir o espinafre, em relação aos quais apresentam a vantagem de poderem ser facilmente adquiridas durante todo o ano.
- Vagem: para cozer a vagem, deve-se colocar água cobrindo o fundo da panela, porque ela liberta muita água enquanto cozinha.

MAIO



Agricultura

Nos campos e nas hortas- Semear feijão de trepar, abóboras, ervilhas, pepínos, melões, chicória, alface, tomate, linho, cânhamo, arroz, cenouras, agriões, cabaças e toda a qualidade de couves. Plantar tomateiros, morangueiros, beringelas. Despontar pepínos, melões e tomates.

Nos pomares e vinhas- plantar ainda cítranjeiras ou fruteiras de espinho, oliveiras. Descascar carvalhos e sobreiros. Enxofrar e sulfatar as vinhas.

Nos jardins- Semear campânulas, papagaios, goívos, cravos que não de ser transplantados em setembro. Plantar focos gigantes, begónias e jasmíns.

Fases da lua em maio 2013

Dia 2 de maio – Quarto Minguante

Dia 10 de maio – Lua nova

Dia 18 de maio – Quarto Crescente

Dia 25 de maio – Lua Cheia

Dia 31 de maio – Quarto Minguante



Profissões

O leiteiro vende leite

O padeiro faz pão

A peixeira vende peixe.



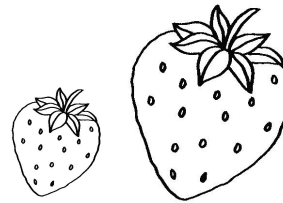
O carvoeiro o carvão.

Para apanhar o peixe, temos o pescador

Mas para cultivar legumes, lava a terra, o lavrador.

Para ensinar a ler, já está pronto o professor.

Mas se estamos a sofrer, o médico nos tira a dor.



FRUTAS DO MÊS

MORANGO

Abacate, abacaxi, banana, goiaba, laranja, maçã, melão, melancia, morango.

CONSELHOS ÚTEIS

- Morango: por ser uma fruta muito delicada, deve ser consumida logo após a sua colheita.
- É purificador do organismo, mas deve ser muito bem lavado antes de ser ingerido, uma vez que a sua planta é rasteira sempre em contato com a terra.
- Abacaxi: sua casca, após ser lavada e fervida, dá ótimo suco. A melhor época para comprar abacaxi vai de março a junho e de setembro a dezembro.
- Verduras e legumes devem ser cozidos em pouquíssima água, para não perderem os sais minerais e outros elementos nutrientes.
- Entretanto, quando houver descuido nesse ponto, guarde a água que sobrar e aproveite-a no preparo de molhos, caldos e sopas.
- Couve: é uma hortaliça muito rica em vitaminas, iodo e ferro. Para torná-la mais digestiva é preciso que seja bem cozida.
- Batata-doce: pode ser consumida depois de cozida, frita ou assada. Na hora da compra prefira as de casca lisa, sem manchas pretas ou buracos. Verifique também se não estão brotando pois, neste caso, elas apodrecerão rapidamente

JUNHO

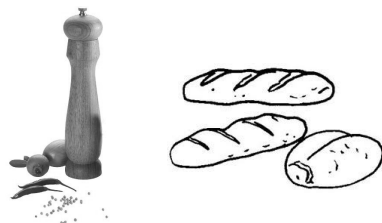


Agricultura

Nos campos e nas hortas- Sachar e tirar ervas das culturas. Ceifar os cereais de pragana, favas e fenos. Semear pimentão, tomate para a indústria, brócolos, repolho, couve-flor e feijão. Despontar ainda melões, pepínos e tomates.

Nos pomares e vinhos- Limpar fruteiras de ladrões esborralhar a vinha, desfazer os montículos dos enxertos. Fazer enxertias de olho e borbulha e tratamentos cúpricos e de enxofre.

Nos jardins- Tirar da terra as raízes dos ranáculos, jacintos, túlipas. Mergulhar os cravos. Reproduzir por estacas, gerânios e pelargônias. Começar a plantação de flores nas caixas e fazer alporques de cravos.

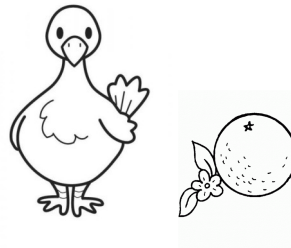


Fases da lua em junho 2013

Dia 8 de junho – Lua Nova

Dia 16 de junho – Quarto Crescente

Dia 23 de junho – Lua Cheia



Pomba, laranja

Lima, limão

Azeite, vinagre

Pimenta com pão.



FRUTAS DO MÊS

Abacaxi, banana, laranja, maçã, mamão, melão, mexerica, pera.



CONSELHOS ÚTEIS

- As laranjas mais leves são as que possuem menos sucos. ao comprá-las escolha sempre as mais pesadas.
- As laranjas de casca fina geralmente têm mais suco.
- Antes de descascar as laranjas, cubra-as com água fervente e deixe descansar por 5 a 10 minutos. A parte branca sairá com facilidade, deixando-as perfeitas para serem usadas em saladas.
- Rale a casca das laranjas, leve-as ao forno baixo até secarem bem. Coloque-as em vidros bem fechados. Você poderá usar em bolos, biscoitos, pudins, etc. Se você desejar, poderá congelar a casca da laranja ralada, sem necessidade de secá-la.
- Para lavar legumes e verduras, junte à água duas colheres (sobremesa) de vinagre. Com isso, você terá certeza de que ficaram perfeitamente limpos e livres de pequenos insetos, que poderiam estar entre as folhas. Lave depois em água corrente.
- Cozinhe legumes e verduras, sempre que possível, só na hora de servir. quando atingir a fervura, reduza o fogo. O fogo brando deixa mais gostoso os alimentos.
- Não use bicarbonato de sódio para conservar a cor verde das verduras. Um pouquinho de açúcar faz o mesmo efeito e não destrói, como o bicarbonato, certas propriedades nutritivas.
- Evite picar as verduras muito fino para assegurar maiores quantidades de vitamina C.

JULHO



Agricultura

Nos campos e nas hortas- Sachar, mondar e regar as culturas: sachar, amontoar e regar batata, milho e feijão. Continuação a debulha dos cereais de pragana. Semear milho, brócolos, couve-flor, alface, cenouras, ervilhas, feijão. Arranca-se batata e apanham-se fenos.

Nos pomares e vinhas- Enxerta-se de borbulha. Sacham-se e regam-se os viveiros de fruteiras. Continua-se o desladrão das vinhas e o tratamento contra o míldio e o oídio.

Nos jardins- Arrancar os bolbos dos jacintos, tulipas e narcisos. Semear ainda amores-perfeitos, begónias e gerânios. Continuar a mergulhã dos cravos. Enterrar as cebolas dos jacintos e das tulipas. Enxertar os crisântemos.

Fases da lua em julho 2013

Dia 8 de julho – Lua Nova

Dia 16 de julho – Quarto Crescente

Dia 22 de julho – Lua Cheia



A bola é redonda

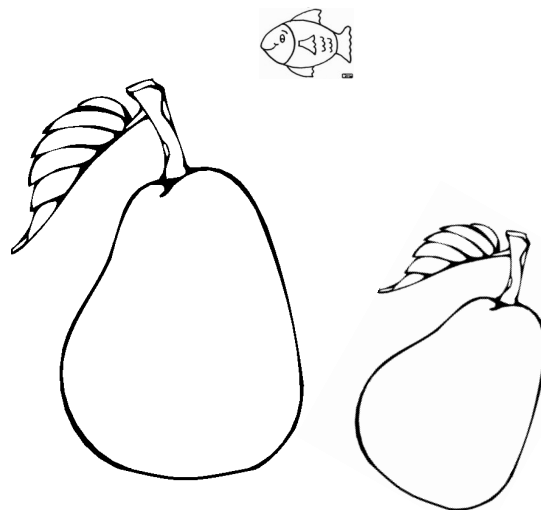
Em cima de uma pomba

A pomba é branca

Em cima de uma tranca

A tranca é de pau

Berim-bim-bau



PERA

FRUTAS DO MÊS

Banana, laranja, maçã, melão, morango, pera.

CONSELHOS ÚTEIS

- A pera tem elevado valor em calorias. Embora seja muito delicada, esta fruta pode ser conservada por vários dias sem apodrecer, caso você não escolha as que estejam muito maduras na hora da compra.
- Uma couve-flor de tamanho médio (mas ou menos 750g) rende 3 a 4 porções. Não escurecerá ao ser cozida, se você adicionar um pouco de açúcar ou vinagre à água.
- Uma couve-flor inteira deve ser cozida por 8 minutos em água e sal, antes de ser usada em receitas que vão ao forno.

AGOSTO



Agricultura

Nos campos e nas hortas - Arrancar batatas e cebolas encamando-as. Recolher sementes de cenouras, ervilhas e couves. Fazer alfobres de beterraba e couve galega.

Nos pomares e vinhas - Semear árvores de caroço. Aplicar nas vinhas caldas cúpricas e de enxofre.

Nos Jardins - Enxertar as roseiras a olho dormente. Transplantar os cravos mergulhados no ano anterior. Semeiam-se goívos, amores-perfeitos, cravos, saudades.

Fases da lua em agosto

2013

Dia 6 de agosto – Lua Nova

Dia 14 de agosto – Quarto Crescente

Dia 21 de agosto – Lua Cheia

Dia 28 de agosto – Quarto Minguante



Lagarto pintado

Quem te pintou?

Foi uma velha que aqui passou

No tempo da eira

Fazia poeira

Puxa lagarto

Por aquela orelha.





NÊSPERA

FRUTAS DO MÊS

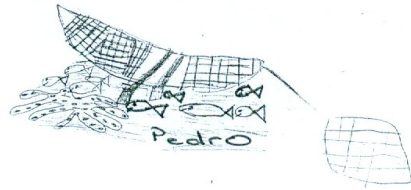
Banana, laranja, maçã, melão, morango, nêspera, pêssego.

CONSELHOS ÚTEIS

- A nêspera aparece de agosto a dezembro. É um fruto que se come cru e somente quando está bem maduro. Deve-se lavar bem antes de servir e se você quiser poderá servi-lo em taças com gelo.
- Compre aboborinha de casca brilhante e de cor viva, sem manchas. A aboborinha de tamanho menor é mais gostosa do que a grande.
- Não compre grandes quantidades. Guarde na geladeira no compartimento de legumes e verduras. Elas duram de 3 a 4 dias.

Valor nutritivo: a aboborinha é rica em vitaminas especialmente a e C. $\frac{1}{2}$ xícara de rodela de aboborinha (80g) cozidas e escorridas equivale a 9 calorias.

SETEMBRO



Agricultura

Nos campos e nas hortas-

Semear nabos, cenouras, couves, salsa, alhos, alface, chicória, beterraba, cebola, trevo e tremoço para adubação das terras, fenacho e ferrãs, cevada, aveia, azevém, erva molar, favas e ervilhas.

Seca-se o milho e recolhe-se o feijão e apanha-se as batatas para comer durante o inverno.

Luís

Nos pomares e vinhas -

Sachar os viveiros. Abrir covas para as árvores novas. Fazer as vindimas. Colher a amêndoa, as avelãs, nozes, azeitona para a mesa.

Fases da lua em setembro 2013

Dia 5 de setembro – Lua Nova

Dia 12 de setembro – Quarto Crescente

Dia 19 de setembro – Lua Cheia



As vogais

Vem lá o A

Menina gordinha

Redondinha

Ao pé

Que vem o E

Que vivo que é!

Depois o I

E ri

Com o seu chapelinho

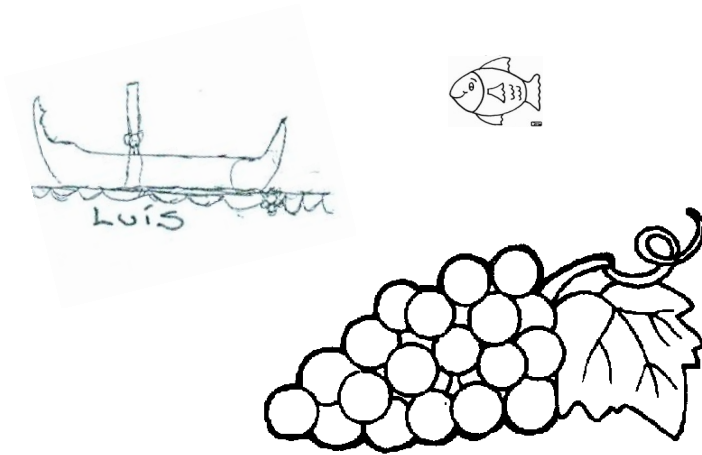
No caminho

De pópó, vem o O

E gira na mó

Por fim vem o U





UVA

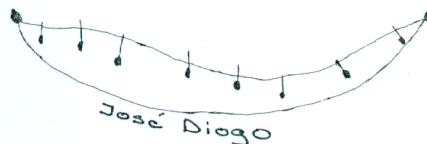
FRUTAS DO MÊS

Abacaxi, banana, figo, laranja, melão mamão, morango, pera, maçã, nêspira, uva.

CONSELHOS ÚTEIS

- O figo é uma fruta que contém uma das maiores concentrações de açúcar. Portanto, fermenta facilmente, não devendo ser guardado por muito tempo.
- Ao cozinhar-se a beterraba deve-se deixar 3 cm de talo e não cortar a sua parte terminal. Esses cuidados evitam que a beterraba perca líquidos durante o cozimento, o que acentua o seu sabor e a deixa-a com cor mais concentrada.
- Para cozinhar brócolos deve-se colocá-los em pouca água fervente e sal, mantendo-se a panela destapada durante todo o cozimento.

OUTUBRO



Agricultura

Nos campos e nas hortas - semear favas, nabos, ervilhas, rabanetes, alhos, alface de inverno, chicória, pastos, trigo, aveia, centeio, cevada e linho.

Nos pomares e vinhas - Abrir covas para as fruteiras. Terminar as vindimas. Colher avelãs, castanhas, nozes, romãs. Podar, limpar fruteiras de caroço. Semear pinhão e penisco.

Nos jardins - Plantar em lugar definitivo: crisântemos, suspiros, campânulas e outras plantas vivazes, ranúnculos, gladiólos, narcisos, anêmo-



Fases da lua em outubro 2013

Dia 4 de outubro – Lua Nova

Dia 11 de outubro – Quarto Crescente

Dia 18 de outubro – Lua Cheia

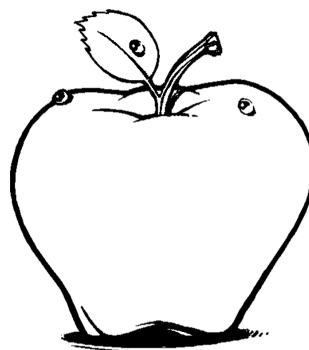


À morte ninguém escapa,
Nem o rei, nem o papa,
Mas escapo eu.

Compro uma panela,
Custa-me um vintém
Meto-me dentro dela

E tapo-me muito bem,
Então a morte passa e diz:

-Truz, truz! Quem está ali?
-Aqui, aqui não está ninguém.
-Adeus meus senhores,
Passem muito bem.



FRUTAS DO MÊS

MAÇÃ

Ameixa, laranja, banana, figo, maçã, mamão, manga, melancia, nêspera, pêsego.

CONSELHOS ÚTEIS

- Qualquer fruta para suco deve ser comprada apenas em quantidade necessária para o consumo de poucos dias, pois o seu estado de maturidade mantém-se com dificuldade à temperatura ambiente.
- Ao comprar batatas prefira as lisas, sem manchas pretas ou buracos. Estas em geral são as de melhor qualidade.
- Procure guarda as batatas em lugar seco, escuro e não muito quente.

Assim elas durarão mais tempo. Quando expostas à luz por alguns dias, as batatas ficam com a superfície esverdeada, o que lhes dá um gosto amargo e há três maneiras básicas para se preparar batatas: cozinhar, assar, fritar.

- Cubra as batatas depois de assadas com manteiga derretida. Esfregue a casca das batatas com casca de limão, alguns minutos antes de assar. Dá um sabor especial.
- Para que as batatas fiquem branquinhas, acrescente algumas gotas de vinagre ou um pouco de leite à água de cozimento.

NOVEMBRO



O mês de novembro pertence ao outono. Este mês é o terceiro desta estação do ano. No outono usam-se roupas mais quentes.

O São Martinho celebra-se neste mês, comem-se as castanhas e prova-se o vinho.

Agricultura

No mês de novembro semeia-se o trigo, centeio, aveia, cevada, favas, trevo, azevém, luzerna, alface, couves, alhos, cebola e morangueiros.

As temperaturas nesta altura do ano ainda não são tão frias nem tão chuvosas.

Leonor



Fases da lua em novembro 2013

Dia 3 de novembro – Lua Nova

Dia 10 de novembro – Quarto Crescente

Dia 17 de novembro – Lua Cheia



Arre burro
De Loulé
Carregado
De água-pé
Arre burro
De Monção
Carregado
De requeijão
Arre burrinho
Pra S. Martinho
Carregadinho
De pão e vinho.



MARACUJÁ

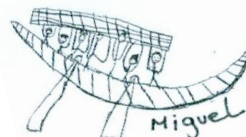
FRUTAS DO MÊS

Abacate, abacaxi, ameixa, banana, jabuticaba, maracujá, nectarina, uva.

CONSELHOS ÚTEIS

- A jabuticaba tem elevado valor nutritivo. Escolha as mais graúdas, sem rachaduras ou picadas de inseto. Só devem ser lavadas pouco tempo antes de serem consumidas, pois é muito sensível e azeda facilmente. Conserva-se no frigorífico de dois a três dias.
- O rabanete é uma hortaliça estimulante da digestão e purificador do sangue. Prefira sempre os de tamanho pequeno. São mais tenros e saborosos. Não devem ser cozidos, consuma-os sempre crus em saladas ou guarnições.
- O chuchu contém vitaminas do complexo B, além de pequenas quantidades de cálcio e fósforo. Ele está bom para compra quando se apresenta de cor verde clara, firme e sem manchas escuras. Podem ser conservados no frigorífico de duas a três semanas.

DEZEMBRO



Agricultura - Nos campos semear trigos de inverno e os centeios .

Aplicar estrumes e corretivos com vista à preparação das terras para as plantações da primavera.

Nas hortas - Preparar talhões e canteiros para as culturas próprias da época.

Miguel P.

Nos jardins - Abrigar as plantas do frio e da geada. Podar as roseiras. Plantar alfazemas e alecrim.

Semear saudades, bons dias, goívos e manjericos.

Fases da lua em dezembro 2013

Dia 2 de dezembro – Lua

Nova

Dia 9 de dezembro – Quarto

Crescente

Dia 17 de dezembro – Lua

Cheia



Rei, rainha

Carlota, Joaquina

Fidalgo, ladrão

Menina bonita

Do meu coração

Rei, capitão

Soldado, ladrão

Menina bonita

Do meu coração





ABACAXI

FRUTAS DO MÊS

Abacate, abacaxi, ameixa, banana, figo, jabuticaba, maçã, manga, nectarina, uva.

CONSELHOS ÚTEIS

- A manga, além de apetitosa, tem também muitas propriedades medicinais: é um grande alimento anti-séptico e bom dissolvente de gorduras. Excelente purificador do sangue e bom diurético. Comendo-a na parte da manhã, combate a acidez e outros males do estômago.
- O almeirão, como a maioria dos folhosos é uma hortaliça de baixo teor calórico, mas contém cálcio, fósforo e ferro. Quando de boa qualidade, o almeirão deve apresentar folhas verdes, firmes e não muito sujas. Deve ser conservado no frigorífico, protegido por papel ou saco plástico, onde se conserva por 5 a 7 dias.
- O nabo é alcalino, o que ajuda a vencer os efeitos dos alimentos ácidos que comemos. É rico em cálcio, ferro, magnésio e fósforo. A raiz, cortada em rodela e preparada em forma de chá, é utilizada contra a bronquite. O nabo pode ser conservado no frigorífico por 2 a 3 semanas.





Os alunos do 2ºano Turma R,
agradecem a todos,
encarregados de educação,
família, vizinhos,
amigos, etc. que ajudaram
na recolha de informações
para este trabalho.

Praia de Mira