



Calendário

2014

An aerial photograph of a river valley. The river flows from the top right towards the bottom left. The hillsides on either side are covered in terraced fields, likely for agriculture. A small settlement or farmstead is visible on the left bank, near the center of the image. The overall scene is rural and scenic.

Filipe Silva, nº12

Beatriz Fachada, nº19

Mariana Gomes, nº20

Vasco Teixeira, nº29

Turma 12ºF

Janeiro 2014



seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Macieira

As maçãs crescem em pequenas árvores, de folha caduca que florescem na Primavera e produzem fruto no Outono.

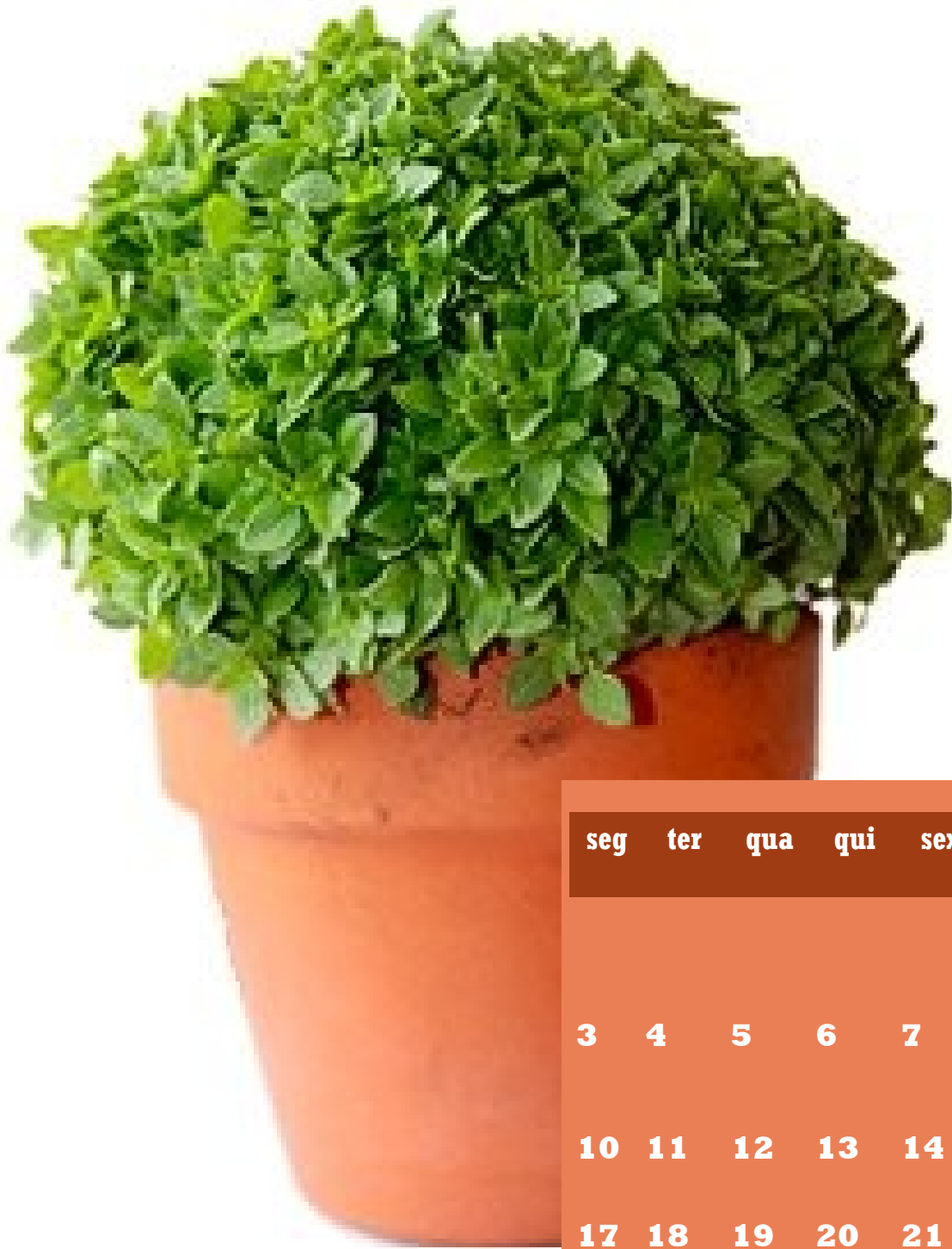
Este fruto contém as seguintes vitaminas: B1, B2 e Niacina, além de sais minerais, como fósforo e ferro.

O consumo regular de maçã é excelente para se prevenir e manter a taxa de colesterol em níveis aceitáveis, auxilia no processo de emagrecimento, pois a pectina dificulta a absorção das gorduras, da glicose e elimina o colesterol.

O fruto melhora a circulação sanguínea, reduzindo, consequentemente, o trabalho cardíaco e prolongando a vida útil do coração.

Em Janeiro, planta-se também, oliveiras, alhos e cebolas. Semeiam-se repolhos, rabanetes, alfaces, favas, ervilhas e batatas. Nos jardins semeiam-se jacintos, begónias e lírios. Podam-se as videiras, pereiras e macieiras.

Fevereiro 2014



seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Manjerico



Em Portugal, o manjerico é uma planta bastante associada às festas populares de Santo António e de São João, realizadas em 13 de Junho e 24 de Junho, respectivamente. Na tradição popular das festas em honra de Santo António em Lisboa, por exemplo, é costume os rapazes comprarem um manjerico num pequeno vaso, para oferecer à namorada, o qual traz uma bandeirinha com uma quadra popular.

Em Fevereiro, plantam-se morangueiros e couves diversas. Semeia-se trigo, aveia, cevada, milho, melões, melancias, pimentos, tomates, pepinos e aipos. Nos jardins semeiam-se ervilhas-de-cheiro, crisântemos, relva e árvores ornamentais.

Março 2014



seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Cravo



Certas variedades exalam um aroma delicado, motivo pelo qual são utilizadas na fabricação de perfumes. Os cravos reproduzem-se por meio de sementes, tem preferência por solos arenosos, férteis e bem drenados, podendo ser cultivados a sol pleno ou em meia-sombra. Estas plantas exigem regas regulares e são sensíveis à falta de arejamento.

A maioria das espécies de formigas domésticas são altamente repulsivas ao cravo, sendo este um bom agente para combater invasões.

Em Março, também se adubam as terras , semeia-se feijão de trepar, pepinos, nabos, cenouras, abóboras, lentilhas e beterraba. Nos jardins, plantam-se perpétuas e dalias .

Abri! 2014



seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Alface e tomate

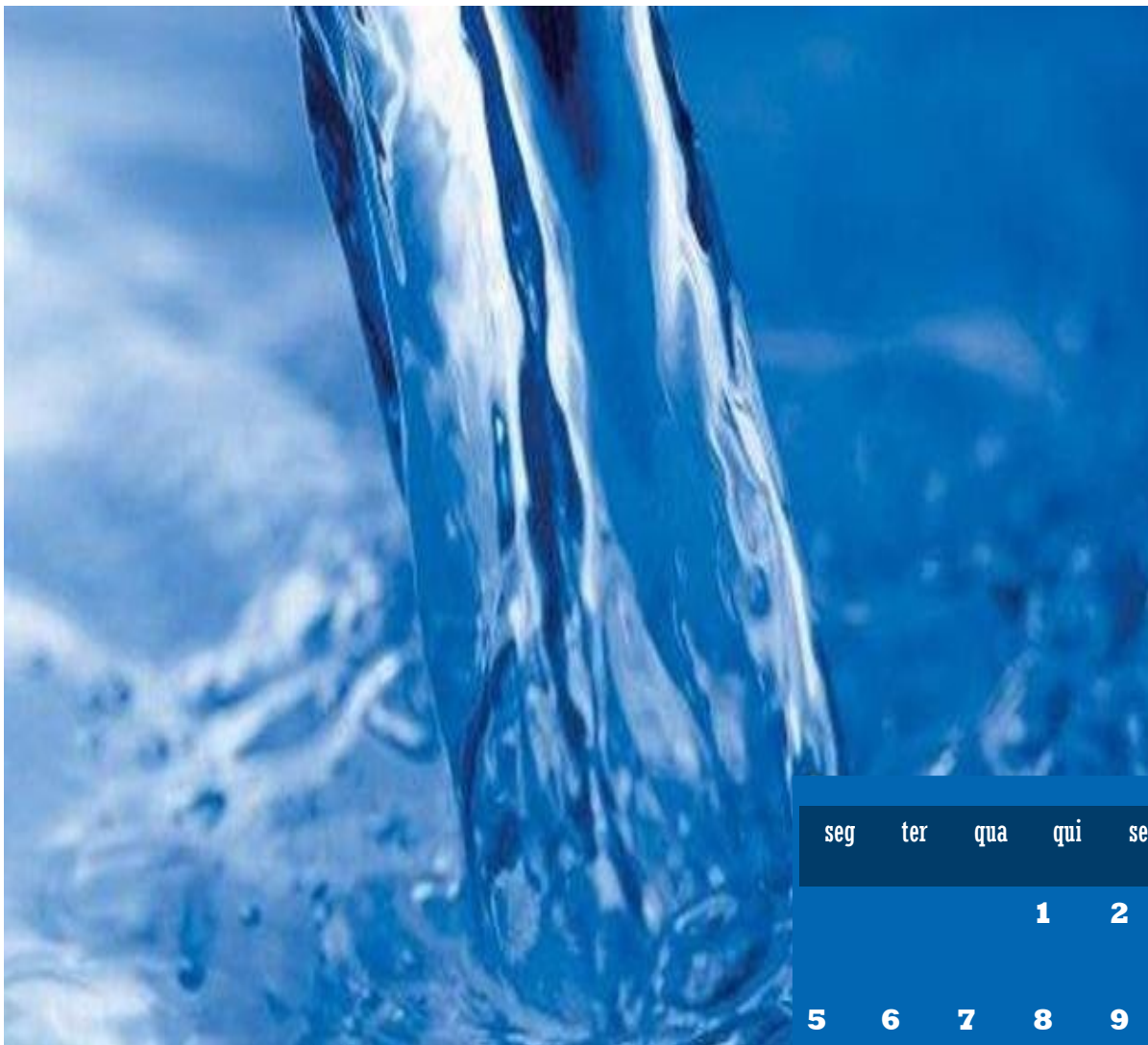
A alface é mundialmente cultivada para o consumo em saladas, com inúmeras variedades de folhas, cores, formas, tamanhos e texturas.

Na compra, deve-se dar preferência às de folhas limpas, de cor brilhante e sem marcas de picadas de insectos; para conservação, convém retirar as folhas murchas. Cem gramas de alface fornecem quinze calorias.

O consumo do tomate é recomendado pelos nutricionistas por ser um alimento rico em licopeno (média de 3,31 miligramas em cem gramas), vitaminas do complexo A e complexo B e minerais importantes, como o fósforo e o potássio, além de ácido fólico, cálcio e frutose. Quanto mais maduro, maior a concentração desses nutrientes.

Em Abril, semeiam-se pepinos, pimentos, melões e melancias.

Maió 2014



seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Água

The background of the entire page is a close-up, high-speed photograph of water splashing. The water droplets are frozen in time, creating a dynamic and textured blue and white pattern that fills the entire frame.

Em Maio, a actividade principal é a rega.

A água é o principal constituinte de todos os seres vivos que habitam o nosso planeta. E o componente essencial à fotossíntese, actividade fundamental à vida.

Junho 2014



seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

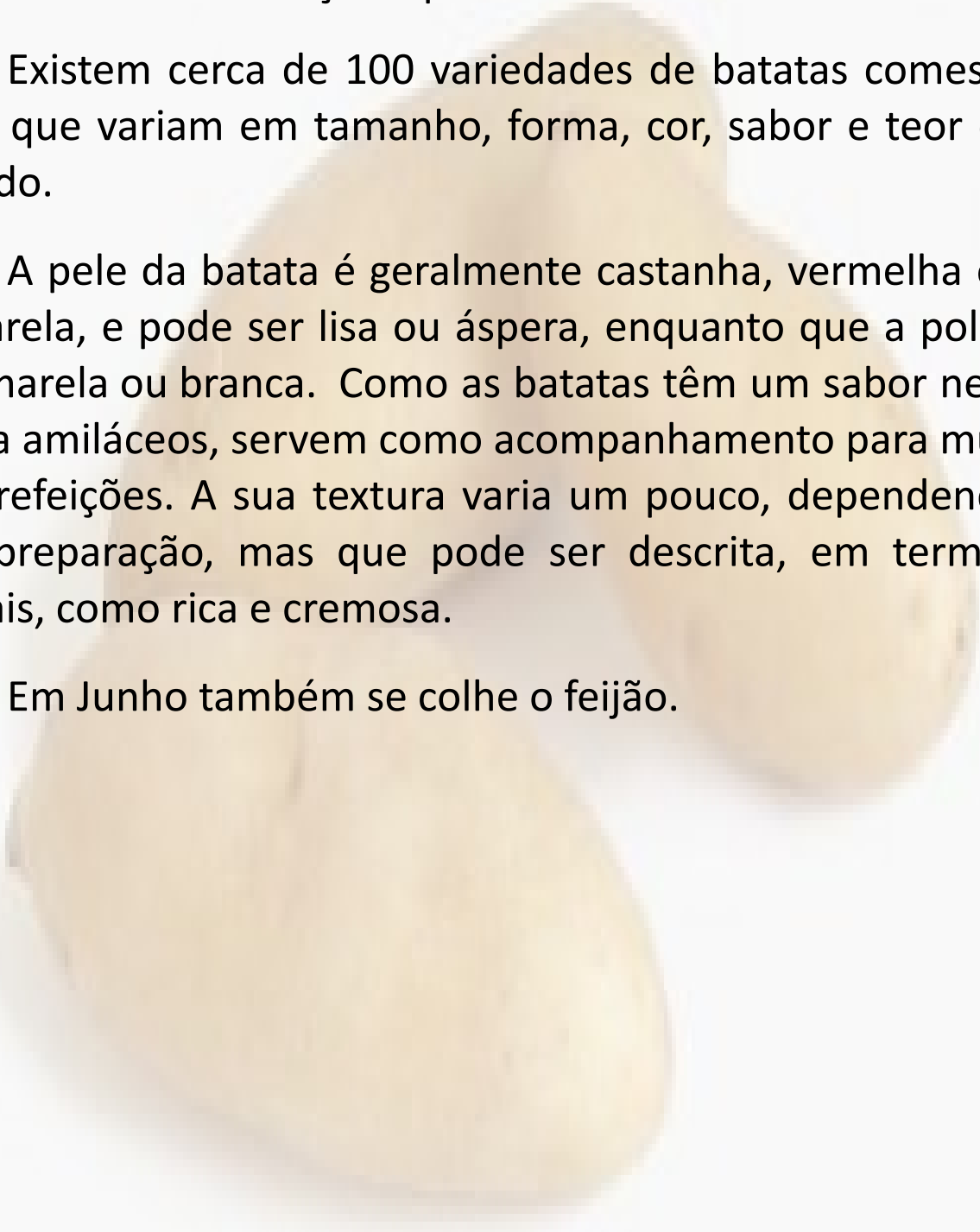
Batata

Neste mês começa a apanha da batata.

Existem cerca de 100 variedades de batatas comestíveis que variam em tamanho, forma, cor, sabor e teor de amido.

A pele da batata é geralmente castanha, vermelha ou amarela, e pode ser lisa ou áspera, enquanto que a polpa é amarela ou branca. Como as batatas têm um sabor neutro a amiláceos, servem como acompanhamento para muitas refeições. A sua textura varia um pouco, dependendo da preparação, mas que pode ser descrita, em termos gerais, como rica e cremosa.

Em Junho também se colhe o feijão.



Julho 2014



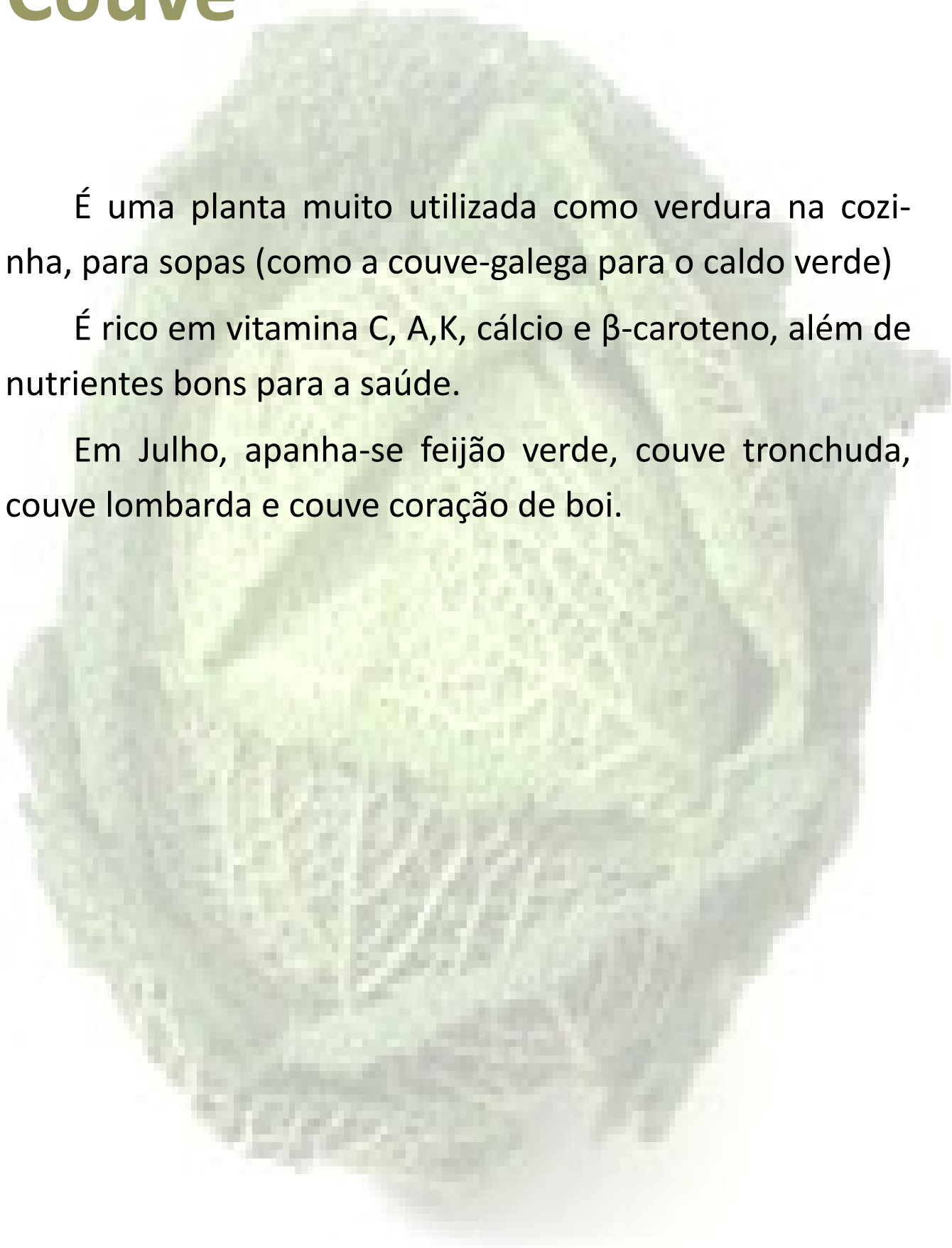
seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Couve

É uma planta muito utilizada como verdura na cozinha, para sopas (como a couve-galega para o caldo verde)

É rico em vitamina C, A, K, cálcio e β -caroteno, além de nutrientes bons para a saúde.

Em Julho, apanha-se feijão verde, couve tronchuda, couve lombarda e couve coração de boi.



Agosto 2014



seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Salsa



À salsa atribuem-se propriedades medicinais, como antioxidante e expectorante.

As folhas de todos os tipos de salsa são ricas em vitaminas A, B1, B2, C e D, isto se consumidas cruas, já que o cozimento elimina parte dos seus componentes vitamínicos.

As folhas frescas e tenras da salsa, simplesmente cortadas, são ideais para temperar pratos.

Cada 200 gramas de salsa contem 6000 unidades de vitamina B e 200mg de vitamina C. Além de seu largo uso decorativo, a salsinha provê vários benefícios a saúde. É uma boa fonte de antioxidantes

No entanto, a salsa não deve ser consumida em excesso por mulheres grávidas. É segura em quantidades normais de alimento mas, em grandes quantidades pode ter efeito indutor de parto.

Em Agosto, semeia-se também espinafre e agrião.

Começa a recolha da fruta.

Setembro 2014



seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

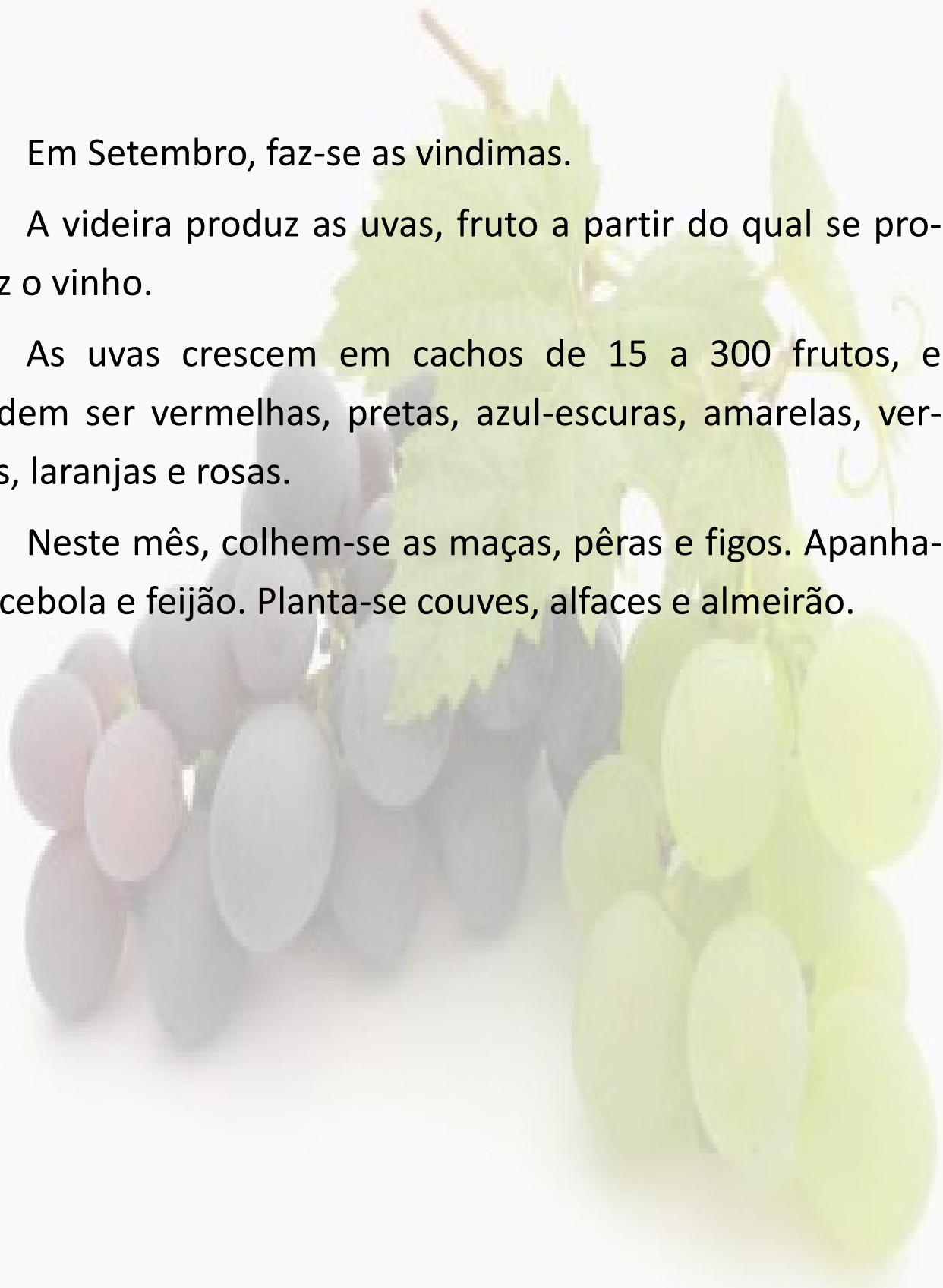
Videira

Em Setembro, faz-se as vindimas.

A videira produz as uvas, fruto a partir do qual se produz o vinho.

As uvas crescem em cachos de 15 a 300 frutos, e podem ser vermelhas, pretas, azul-escuras, amarelas, verdes, laranjas e rosas.

Neste mês, colhem-se as maçãs, pêras e figos. Apanha-se cebola e feijão. Planta-se couves, alfaces e almeirão.



Outubro 2014



seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Oliveira



Em Outubro é feita a apanha da azeitona, fruto da oliveira.

A partir da flor, forma-se depois da polinização o fruto: a azeitona. É um fruto com caroço revestido de polpa mole. A cor da azeitona antes de estar madura é o verde e depois de estar madura torna-se preta ou violeta-acastanhada. A árvore atinge o ponto de produção óptimo com cerca de vinte anos. A composição média de uma azeitona é água (50%), azeite (22%), açúcar (19%), celulose (5,8%) e proteínas (1,6%).

Do fruto, extrai-se azeite. O azeite era utilizado como combustível e na alimentação.

Em Santa Iria de Azóia, Portugal, existe uma oliveira com 2850 anos.

Novembro 2014

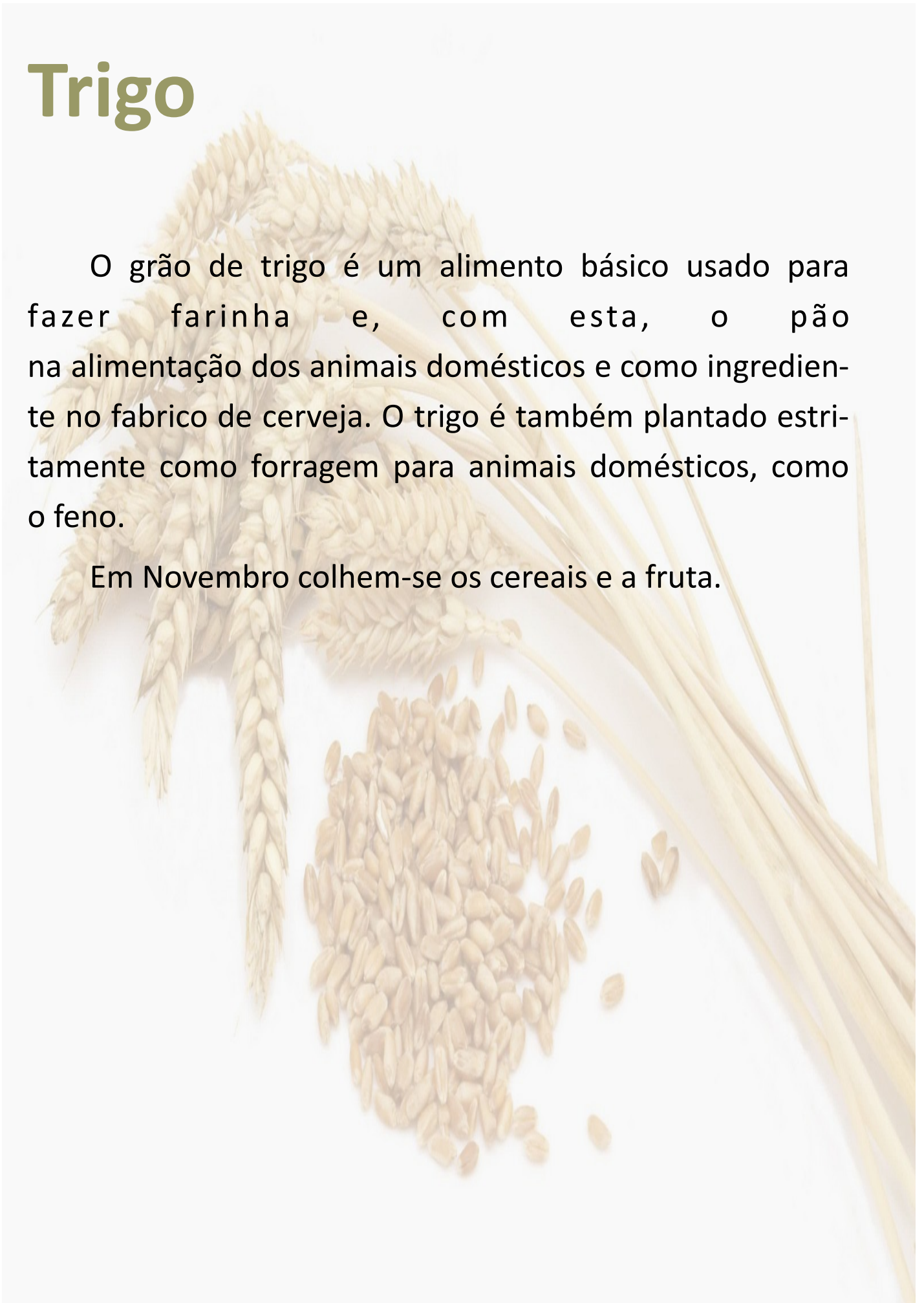


seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Trigo

O grão de trigo é um alimento básico usado para fazer farinha e, com esta, o pão na alimentação dos animais domésticos e como ingrediente no fabrico de cerveja. O trigo é também plantado estritamente como forragem para animais domésticos, como o feno.

Em Novembro colhem-se os cereais e a fruta.



Dezembro 2014



seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Aveia



A aveia é um cereal muito nutritivo, que possui cálcio, ferro, proteínas, além de vitaminas, hidratos de carbono e fibras. A *aveia* está em evidência atualmente pelo alto poder benéfico da sua fibra solúvel, que está relacionada a um bom funcionamento intestinal, à diminuição do colesterol.

Existem estudos que dizem ainda que o consumo de aveia em diferentes quantidades está associado ao controle da glicemia (açúcar no sangue), manutenção e diminuição do colesterol sanguíneo, controle da pressão arterial e regulador do trânsito intestinal, evitando a obstipação (intestino preso).

Em Dezembro semeia-se também o centeio.