



# Concurso

# Sumos Detox



O Concurso **Sumos Detox**, integra-se nas atividades do Projecto PAPES, e, à semelhança dos anos anteriores, destina-se a incentivar a comunidade escolar a fazer uma alimentação equilibrada e saudável.

Os **Sumos Detox** são, como o nome indica, desintoxicantes. Porém há diversos graus de desintoxicação. Quanto mais fruta e menos vegetais menos **Detox** é.

O principal benefício é limpar o organismo de toxinas.

O concurso destina-se a alunos do **9º ano**, que deverão formar equipas de **3** elementos.

Terá lugar no dia **18 de abril de 2016**, às **16:30 horas** na passerelle da escola. Cada equipa concorrente deve apresentar uma proposta de um **Sumo Detox** e deve inscrever-se junto da professora de Ciências Naturais até dia **15 de abril**.

O concurso obedece aos seguintes parâmetros:

- Utilização de pelo menos, três produtos diferentes;
- Aspeto apetitoso;
- Sabor equilibrado;
- Textura dos ingredientes;
- Originalidade na apresentação.



# Regulamento do Concurso Sumos Detox



1. O concurso realiza-se às **16:30 horas** do dia **18 de abril de 2016** na passerelle.
2. Cada equipa deve apresentar, pelo menos, **1** exemplar do **sumo** a concurso.
3. Cada equipa deverá apresentar as receitas onde constem todos os ingredientes / quantidades, utilizados na sua confeção.
4. A confeção dos sumos deverá privilegiar ingredientes saudáveis, frescos e da época, devendo apresentar-se muito apetitosa e atrativa ao olhar.
5. Cada equipa tem à sua disposição os seguintes objetos de apoio:
  - a. Uma mesa;
  - b. Um copo;
  - c. Uma faca de cozinha;
  - d. Varinha mágica;
  - e. Papel de limpeza.
6. Cada equipa deve trazer consigo os ingredientes necessários à confeção dos **sumos**.
7. Às **17:20 horas** os grupos terminam o seu trabalho.
8. As equipas retiram-se do local.
9. Os Professores responsáveis pelo PAPES identificam, numericamente, os **sumos** de forma aleatória.
10. O júri é constituído por:
  - a. Um representante da Direção.
  - b. Um representante do PES.
  - c. Um professor da escola.
11. O júri prova os **sumos** e classifica cada um deles, de acordo com uma grelha.
12. O júri entrega as grelhas a um professor responsável do PAPES que contabiliza os dados recolhidos.
13. A graduação é feita de acordo com a pontuação obtida, tendo em conta as grelhas referidas.
14. As **três** equipas vencedoras recebem **um prémio surpresa**.

