

# JUNHO - Explorar com Sabor.

Em junho, começamos a viagem com os pés na terra e o coração a sonhar com o mundo inteiro. É o mês de descobrir de onde vêm os alimentos, saborear ingredientes da estação, falar sobre sustentabilidade e desperdício zero e provar culturas diferentes — tudo sem sair da cozinha.

*Vens connosco nesta aventura?*

*16 a 20 de junho | Mudar o Mundo na Cozinha*

**O que vamos cozinhar?** Sopas da horta, saladas coloridas, bolinhos de legumes, infusões naturais e snacks saudáveis com ingredientes da terra e zero desperdício.

Atividades da semana:

- Workshops de culinária
- Mini hortas de cheiros
- Visita-jogo: Biodiversidade no Jardim – Gulbenkian
- Quinta Sustentável – Quinta Pedagógica dos Olivais
- Atividades Livres e Dinâmicas de Grupo

*23 a 27 de junho | Volta ao Mundo em 5 Dias*

**O que vamos cozinhar?** Pizza italiana, burritos mexicanos, ramen japonês, crepes franceses, pão naan indiano e outras receitas de vários cantos do mundo.

Atividades da semana:

- Workshops de culinária
- Na Rota das Especiarias: Viagem ao Mundo dos Sentidos
- Turistas em Lisboa – Visita guiada por Lisboa
- Visita-jogo: Volta ao Mundo – Fundação Calouste Gulbenkian
- Atividades livres e dinâmicas de grupo

\*o planeamento semanal é enviado 1 semana antes do início da atividade

# JULHO - 5 semanas 5 continentes.

Julho é o mês das viagens com sabor — da Europa à Oceania, atravessamos continentes a cozinhar culturas.

*Prontos para embarcar nesta aventura deliciosa?*



*30 de junho a 4 de julho | Europa*

**O que vamos cozinhar?** Pasta italiana, tapas espanholas, scones ingleses, bacalhau português e outras delícias clássicas da Europa.

Atividades da semana:

- Workshops de culinária
- Jogos tradicionais da Europa
- Visita-jogo: Nos bolsos... de artistas! – CAM Gulbenkian
- Volta ao Mundo em 80m minutos – Oceanário
- Atividades livres e dinâmicas de grupo

\*o planeamento semanal é enviado 1 semana antes do início da atividade

# JULHO - 5 semanas 5 continentes.

Julho é o mês das viagens com sabor — da Europa à Oceania, atravessamos continentes a cozinhar culturas.

*Pontos para embarcar nesta aventura deliciosa?*

## 7 a 11 de julho | Ásia

**O que vamos cozinhar?** Sushi japonês, noodles chineses, caril indiano, gyosas e outras iguarias orientais cheias de cor e sabor.

Atividades da semana:

- Workshops de culinária
- Histórias para dobrar: Oficina de Artes
- Chi Kung/Mindfulness
- Visita cultural: Ver, Pensar, Questionar – CAM Gulbenkian
- Atividades livres e dinâmicas de grupo

## 14 a 18 de julho | América

**O que vamos cozinhar?** Hambúrgueres artesanais, pão de queijo brasileiro, arepas venezuelanas, brownies e outras receitas que fazem crescer água na boca.

Atividades da semana:

- Workshops de culinária
- Explosão Pop: O mundo das colagens
- Visita-jogo: Extraordinária viagem ao mundo das artes – CAM Gulbenkian
- Atividades livres e dinâmicas de grupo

# JULHO - 5 semanas 5 continentes.

Julho é o mês das viagens com sabor — da Europa à Oceania, atravessamos continentes a cozinhar culturas.

*Prontos para embarcar nesta aventura deliciosa?*

## *21 a 25 de julho | África*

**O que vamos cozinhar?** Cachupa de Cabo Verde, pão pita marroquino, espetadas moçambicanas, falaffel e outras receitas deliciosas de várias regiões de África.

Atividades da semana:

- Workshops de culinária
- Jogos tradicionais africanos
- Visita-Jogo: Volta ao Mundo — Fundação Calouste Gulbenkian
- Jardim Zoológico de Lisboa
- Atividades livres e dinâmicas de grupo

## *28 de julho a 1 de agosto | Oceânia*

O que vamos cozinhar? Poke bowls havaianos, pavlova neozelandesa, meat pies australianos, smoothies tropicais e saladas com fruta fresca.

Atividades da semana:

- Workshops de culinária
- Tons do Pacífico
- Visita-jogo: Viagens Extraordinárias — Fundação Calouste Gulbenkian
- Visita guiada- Oceanário
- Atividades livres e dinâmicas de grupo



# AGOSTO Sabores com História

Em agosto, abrimos as portas da imaginação.  
Cozinhamos cenas de filmes, recriamos receitas de livros e deixamos que cada prato conte uma história.

*Nesta é a cozinha onde tudo começa com “Era uma vez...” — e termina com um prato cheio de sabor.*

## 04 a 08 de agosto | Sabores do Cinema

**O que vamos cozinhar?** Almôndegas com esparguete d’A Dama e o Vagabundo, ratatouille do Remy, arepas de Encanto, lasanha do Garfield, waffles da Eleven e a famosa cerveja amanteigada (sem álcool!) do Harry Potter.

Atividades da semana:

- Workshops de Culinária
- Artes Cinematográficas
- Ciência na Cozinha: pipocas a ciência por detrás da magia
- Visita-jogo: Arte em movimento na Fundação Gulbenkian
- Atividades livres e dinâmicas de grupo

## 11 a 14 de agosto | Histórias com sabor

**O que vamos cozinhar?** O bolo de chocolate da Matilda, as panquecas do Paddington, o milho assado de Tom Sawyer, as bolachinhas de mel do Ursinho Puff, e cupcakes coloridos inspirados no Monstro das Cores.

Atividades da semana:

- Workshops de Culinária
- A Viagem do Urso Paddigton: Artes
- Visita-jogo: Nos bolsos do colecionador – Fundação Calouste Gulbenkian
- Atividades livres e dinâmicas de grupo

\*o planeamento semanal é enviado 1 semana antes do início da atividade