

# AGANAC

## 2017 - IDANHA-A-NOVA



### LOGÍSTICA



### SUPERMERCADOS DE CAMPO

Os supermercados em campo são equiparados a muitas outras superfícies comerciais que os participantes visitam no seu quotidiano. Vendem produtos essenciais e também muitos outros. Nesse sentido, lembramos o artigo da lei que diz "o escuto é sóbrio, económico..." e apelamos a que as compras sejam efetuadas de forma equilibrada evitando os desperdícios e os gastos supérfluos.



### REFEITÓRIOS DE CAMPO

Os refeitórios de campo funcionarão no seguinte horário:

- Pequeno-almoço entre as 07h00 e as 09h00
- Almoço entre as 12h00 e as 15h00
- Jantar entre as 18h00 e as 21h00

Os supermercados de campo funcionarão entre os dias 30 de julho e o dia 6 de agosto. A abertura diária das superfícies será pelas 07h00 e o encerramento pelas 21h00, exceto no dia 6 em que o encerramento será às 17h00.

Os períodos compreendidos entre as 11h00 -12h00 e as 17h00 -19h00 são considerados períodos de "via verde", sendo apenas autorizada a entrada a dois elementos por Patrulha/Tripulação; Equipa/Equipagem e Tribo/Companha.

#### Moeda de troca

Para efetuar as compras essenciais para a alimentação da Patrulha/Tripulação; Equipa/Equipagem e Tribo/Companha devem utilizar o cartão carregado que irá ser entregue no início do acampamento.

Atenção que o cartão irá estar pré-carregado com o valor para gastar com a alimentação de toda a Patrulha/Tripulação; Equipa/Equipagem e Tribo/Companha mais o dirigente acompanhante durante todo o acampamento, pelo que deve ser gerido da melhor forma possível.

Além do cartão pré-carregado o supermercado aceitará também pagamentos em euros e multibanco, que poderão utilizar para compras de idole pessoal.

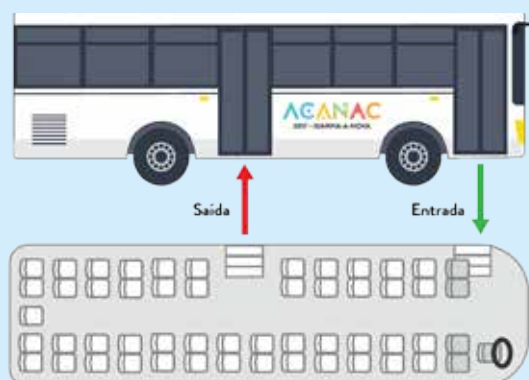


### TRANSPORTES

#### Regras para a boa utilização dos autocarros

- Para embarcar no autocarro para o destino pretendido os passageiros devem ser pontuais e aguardar a sua vez na paragem adequada;
- Todos os passageiros devem esperar pelo autocarro em fila indiana, não alterando a ordem de chegada;
- Quando o autocarro parar os passageiros devem entrar no autocarro de forma ordenada e calma sob a orientação do elemento da Equipa dos Transportes;
- Os passageiros devem ocupar o lugar disponível mais distante da porta de entrada;
- Os quatro lugares da frente devem ser cedidos a Dirigentes que estejam no autocarro;
- Se as patrulhas, equipas ou tribos ficarem divididas em dois autocarros chegarão ao destino separados por poucos minutos;
- Durante a viagem os passageiros devem permanecer sentados e com a mochila ao colo;
- Os passageiros deverão sair pela porta traseira só quando o autocarro estiver parado;
- Em caso de emergência os passageiros devem manter a calma e seguir as orientações dadas pelo responsável a bordo.

#### Entradas e Saídas





## EMENTAS

Segunda-feira - 31 de julho  
JANTAR

### Empadão de Carne

#### Lista de compras

(Puré de batata instantâneo, carne picada, leite, sal, cebola, azeite, polpa de tomate, ...)

#### Sugestão de preparação

Prepara o puré de batata conforme indicado no pacote.

Faz um refogado, quando a cebola alourar deita um pouco de água e a polpa de tomate, deixa apurar, acrescentando água, se necessário. Coloca a carne no tacho e deixa cozinhar. Retifica os temperos.

Coloca metade do puré de batata num recipiente, põe a carne por cima e cobre com o restante puré.

Terça-feira - 1 de Agosto  
ALMOÇO

### Bacalhau à Gomes de Sá

#### Lista de compras

(batatas, ovos, bacalhau desfiado e demolido, sal, cebola, alho, azeite, ...)

#### Sugestão de preparação

Coze as batatas cortadas às rodelas, em água e sal. Coze os ovos e o bacalhau em água e sal. Depois de cozidos descasca os ovos e corta-os às rodelas.

Faz um refogado com azeite, cebola às rodelas e alhos laminados, até a cebola estar transparente. Serve os ovos e o bacalhau por cima das batatas e tempera com a cebolada

Terça-feira - 1 de Agosto  
JANTAR

### Jardineira de Novilho

#### Lista de compras

(carne de novilho em cubos, sal, cebola, alhos, azeite, polpa de tomate, batatas, cenouras e feijão-verde, ...)

#### Sugestão de preparação

Põe num tacho azeite, cebola picada e alhos picados, quando a cebola alourar deita um pouco de água e a polpa de tomate, deixa apurar, junta a carne, tempera com sal e deixa guisar, acrescentando água, se necessário.

Quando a carne estiver guisada, junta a água necessária para cozer os legumes e, quando ferver, deita as batatas cortadas aos cubos, as cenouras cortadas às rodelas e o feijão-verde também cortado. Vai verificando a água e o tempero e quando os legumes estiverem cozidos é só servir

Quarta-feira - 2 de Agosto  
ALMOÇO

### Salada de Feijão-frade com Atum

#### Lista de compras

(feijão-frade cozido, atum, ovos, sal, cebola, azeite, vinagre, ...)

#### Sugestão de preparação

Coze os ovos em água com um pouco de sal. Abre as latas do feijão-frade e do atum e depois de escorrido, mistura tudo acrescentando os ovos laminados. Tempera com azeite e vinagre e está pronto a servir.

Quarta-feira - 2 de Agosto  
JANTAR

### Carne de Porco Primavera

#### Lista de compras

(carne de porco em cubos, sal, cebola, alhos, azeite, polpa de tomate, batatas, cenouras ervilhas, milho, ...)

#### Sugestão de preparação

Põe num tacho azeite, cebola picada e alhos picados, quando a cebola alourar deita um pouco de água e a polpa de tomate, deixa apurar, junta a carne, tempera com sal e deixa guisar, acrescentando água, se necessário.

Quando a carne estiver guisada, junta a água necessária para cozer os legumes e, quando ferver, deita as batatas cortadas aos cubos, as cenouras cortadas às rodelas e as ervilhas e o milho. Vai verificando a água e o tempero e quando os legumes estiverem cozidos é só servir.

Quinta-feira - 3 de Agosto  
ALMOÇO

### Frango estufado com Fusilli

#### Lista de compras

(frango, sal, cebola, azeite, polpa de tomate, massa fusilli, ...)

#### Sugestão de preparação

Põe num tacho azeite e cebola picada, quando a cebola alourar deita um pouco de água e a polpa de tomate, deixa apurar, junta o frango, tempera com e deixa guisar, acrescentando água, se necessário.

Coze os fusilli em água e sal. Se for necessário junta mais água. No fim de cozida escorre bem e reserva.

Quinta-feira - 3 de Agosto  
JANTAR

### Massada de Atum

#### Lista de compras

(massa tagliatelle, sal, cebola, azeite, atum, ...)

#### Sugestão de preparação

Coze a massa em água e sal. Se for necessário junta mais água. No fim de cozida escorre bem e reserva. Num tacho faz um refogado com azeite e cebola e junta o atum, deixa apurar. Junta a massa e está pronto a servir.

Sexta-feira - 4 de Agosto  
ALMOÇO

### Bacalhau à Brás

#### Lista de compras

(bacalhau desfiado e demolido, sal, cebola, alho, azeite, batata frita palha, ovos ...)

#### Sugestão de preparação

Põe num tacho azeite, cebola picada e alho picado, quando a cebola alourar junta o bacalhau e deixa cozinhar, vai mexendo para não pegar e se necessário junta um pouco de água. Quando o bacalhau estiver cozinhado, junta as batatas e os ovos. Envolve tudo e quando o ovo estiver cozinhado está pronto a ser servido.

Sexta-feira - 4 de Agosto  
JANTAR

### Almondegas com Esparguete

#### Lista de compras

(massa esparguete, sal, cebola, alho, azeite, polpa de tomate, almondegas, ...)

#### Sugestão de preparação

Coze o esparguete em água e sal. Se for necessário junta mais água. No fim de cozida escorre bem e reserva.

Num tacho faz um refogado com azeite, cebola picada, alhos picados e polpa de tomate. Depois de refogado junta um pouco de água e as almondegas, um pouco de sal e deixa ferver até estarem guisadas (se necessário vai adicionando água)

Sábado - 5 de Agosto  
ALMOÇO

### Arroz de Peixe

#### Lista de compras

(peixe, sal, arroz, ...)

#### Sugestão de preparação

Coze o peixe em água temperada com sal e reserva a água. Num tacho faz um refogado e coze o arroz com a água da cozedura do peixe (se necessário junta mais água), quando estiver quase cozido junta o peixe.

Sábado - 5 de Agosto  
JANTAR

### Carbonara

#### Lista de compras

(massa carbonara, sal, fiambre, bacon cogumelos, natas, ...)

#### Sugestão de preparação

Coze a massa em água e sal. Se for necessário junta mais água. No fim de cozida escorre bem e reserva.

Num tacho faz um refoga ligeiramente o bacon, junta-lhe os cogumelos e o fiambre e no final as natas. Deita por cima da massa e está pronto a servir.

### CONSELHOS PRÁTICOS

- Lava bem as mãos antes de começares a cozinhar.
- Lava cuidadosamente os alimentos que vão ser consumidos em cru.
- Faz refeições equilibradas. Embora não conste da ementa proposta, existe à venda no supermercado sopa já confeccionada e legumes para poderes fazer saladas.
- Quando fores às compras tem atenção aos alimentos que se estragam com o calor. Deves comprar só aqueles que vais consumir na próxima refeição, visto que não terás possibilidade de os armazenar em condições de conservação.
- Evita desperdícios de comida.
- Hidrata-te frequentemente com água, lembra-te que os sumos e bebidas açucaradas desidratam.