



ALIMENTAR BOAS PRÁTICAS

Da Produção ao Consumo Sustentável

Índice

1

ENQUADRAMENTO

Agradecimentos, Apoios e Grelha de Critérios para documentação da Ficha de Boa Prática



2

ONDE ESTAMOS E PARA ONDE QUEREMOS IR

Introdução ao E-book Alimentar Boas Práticas: da Produção ao Consumo Sustentável 2020



3

GLOSSÁRIO

Áreas de Intervenção e Territórios



4

LISTAGEM DAS INICIATIVAS

Promotor, Território (localização) e principais Áreas de Intervenção



5

INICIATIVAS | NACIONAL

Fichas das Boas Práticas disseminadas no território do continente e RAs da Madeira e Açores



6

INICIATIVAS | INTERMUNICIPAL

Fichas das Boas Práticas que abrangem dois ou mais municípios



7

INICIATIVAS | MUNICIPAL

Fichas das Boas Práticas desenvolvidas, ou com impacto, à escala do município



8

INICIATIVAS | LOCAL

Fichas das Boas Práticas desenvolvidas à escala da freguesia ou com impacto local



9

CRÉDITOS DAS INICIATIVAS

Autor, Afiliação e Créditos das fotos



COORDENAÇÃO DO E-BOOK

Cecília Delgado
ceciliadelgado@fcsch.unl.pt
cmndelgado@gmail.com

COMISSÃO ORGANIZADORA

CECÍLIA DELGADO – Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa | Cofundadora da plataforma nacional Alimentar Cidades Sustentáveis.

MARIA JOSÉ ILHÉU – DSTAR – Divisão da Diversificação da Atividade Agrícola, Formação e Associativismo | Cofundadora da plataforma nacional Alimentar Cidades Sustentáveis.

PAULA NUNES DA SILVA – QUERCUS – ANCN (Associação Nacional de Conservação da Natureza)

PAULA RODRIGUES – Cofundadora da Alimentar Cidades Sustentáveis | Câmara Municipal de Torres Vedras

COMISSÃO CIENTÍFICA

YVES CABANNES – The Bartlett Development Planning Unit University College London

MARIA JOSÉ ILHÉU – DSTAR – Divisão da Diversificação da Atividade Agrícola, Formação e Associativismo | Cofundadora da plataforma nacional Alimentar Cidades Sustentáveis

CECÍLIA DELGADO – Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa | Cofundadora da plataforma nacional Alimentar Cidades Sustentáveis

EDITOR

CICS.NOVA – Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais. FCSH, Universidade Nova de Lisboa

ISBN – 978-989-54724-0-6;
[Título: Alimentar Boas Práticas:
Da Produção ao Consumo Sustentável 2020];
[Coordenação: Cecília Delgado];
[Suporte: Eletrónico]

DESIGN

Bruno Moreira
b.brunomoreira@gmail.com



**CONTRIBUÍRAM PARA
ESTA PUBLICAÇÃO- LISTA
DE AUTORES POR ORDEM
ALFABÉTICA:**

Albertina Correia	Dina Matias	Maria Antunes	Rosinda Pimenta
Ana Baeta	Fábio Cardoso	Maria Isabel Valín Sanjiao	Rui Amaro
Ana Cristina Costa	Fátima Viana	Maria José Ilhéu	Rui Catalão
Ana Cristina Fernandes	Fernando Ventura	Mariana Diniz	Rute Borrego
Ana Cristina Santos	Filipa Almeida	Mariana Marques Silva	Sandra Fonte Santa
Ana Firmino	Filipa Passinhas	Marta Lopes	Sandra Olim
Ana Fonseca	Francine Fleury-Rodet	Marta Pinto	Sara Moreira
Ana Rita Sanches	Helena Real	Natália Costa	Sara Santos
Anabela Silva	Henrique Chaves	Natália Henriques	Sara Velho
André Miguel	Inês Moraes	Patrícia Chula	Sheila Sousa
Bárbara Machado	Inês Valente	Paula Rodrigues	Sónia Xara
Carla Guerra	Inês Vieira	Pedro Branco	Teresa Carvalho
Carmen Costa	Isabel Dias	Pedro Lago	Teresa Pinto Correia
Cecília Delgado	Isabel Loureiro	Pedro Miguel de Freitas Gomes	
Cecília Ferreira	Jean-Claude Rodet	Pedro Pombeiro	
Celestina Maria Gago Pedras	Joana Dias	Petra Coelho	
Célia Craveiro	Joana Ribeiro	Pierre Del Cos	
Cláudia Carocha	João Noronha	Raquel Amaral	
Cristina Parente	José Mendes	Rita Almeida	
Dayana Andrade	Luís Valério	Rosa Guilherme	

Listagem de Iniciativas

N.º	TÍTULO DA INICIATIVA	PROMOTOR	LOCALIZAÇÃO	ÁREAS PRINCIPAIS DE INTERVENÇÃO			PÁGINA	
Nacional								
1	Programa de sensibilização e informação sobre sustentabilidade alimentar	Associação Portuguesa de Nutrição	Nacional	Sensibilização / Educação		Pág. 15	↗	
2	Cafetarias e Restaurantes Eco-Friendly	ITAU – Instituto Técnico de Alimentação Humana	Nacional	Outros	Sensibilização / Educação	Pág. 20	↗	
3	Menos no Prato, Mais na Consciência – Boas Práticas para a redução do desperdício alimentar	ITAU – Instituto Técnico de Alimentação Humana	Nacional	Valorização de Resíduos / Desperdício	Sensibilização / Educação	Pág. 25	↗	
4	Green bags – sacos reutilizáveis e 100% recicláveis para frutas e legumes	LIDL, Portugal	Nacional	Outros	Sensibilização / Educação	Pág. 30	↗	
5	Realimenta – projeto de combate ao desperdício alimentar	LIDL, Portugal	Nacional	Valorização de Resíduos / Desperdício	Sensibilização / Educação	Pág. 35	↗	
6	Transformar.te: A ti, a todos nós e ao desperdício	Missão Continente / SONAE MC	Nacional	Valorização de Resíduos / Desperdício	Sensibilização / Educação	Pág. 39	↗	
7	Combate ao desperdício alimentar em todas as frentes	Jerónimo Martins, SGPS, S.A	Nacional	Valorização de Resíduos / Desperdício	Sensibilização / Educação	Pág. 44	↗	
Intermunicipal								
8	PROVE – Promover e Vender	ADREPES – Associação de Desenvolvimento Regional da Península de Setúbal	Núcleos PROVE	Comercialização	Marketing	Pág. 50	↗	
9	"Quintais das Praças do Pinhal" uma experiência de dinamização da produção local num território de baixa densidade	Pinhal Maior – Associação de Desenvolvimento do Pinhal Interior Sul	Mação, Oleiros, Porença-a-Nova, Sertã, Vila de Rei	Comercialização		Pág. 55	↗	
10	SEMEAR, impacto social e económico através da inclusão de pessoas com dificuldades cognitivas	Banco de Informação de Pais para Pais – BIPP	Cascais, Oeiras, Lisboa, Sintra	Produção	Sensibilização / Educação	Comercialização	Pág. 59	↗
11	Círculos de sementes, um projeto que propaga Bancos de Sementes em Portugal desde 2012	WakeSeed – grupo de Agroecologia	Sintra; Santo Tirso; Cinfães; Famalicão; Odemira; Torres Vedras; Alhandra; Silves; Setúbal; Palmela; Viana do Alentejo; Mora; Évora, etc	Recursos / Inputs agrícolas			Pág. 64	↗
12	Cooperativa Fruta Feia: alternativa solidária e responsável de comercializar e consumir	Cooperativa Fruta Feia (CFF)	Delegações (12)	Valorização de Resíduos / Desperdício	Comercialização		Pág. 68	↗
13	AMAP — Associações para a Manutenção da Agricultura de Proximidade	Associação para a manutenção da Agricultura de Proximidade (AMAP)	Pontos de entrega da AMAP	Produção	Comercialização		Pág. 74	↗
14	Monitorização do Desperdício Alimentar no Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE (CHBM,EPE)	Serviço de Nutrição e Alimentação do Centro Hospitalar Barreiro, Montijo, EPE.	Barreiro, Montijo	Valorização de Resíduos / Desperdício			Pág. 79	↗
15	Implementação de Estratégias para redução de Desperdícios Alimentares	Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/ Espinho – Serviço de Nutrição e Dietética (SND) e Serviços Gerais e Hoteleiros (SGH)	Vila Nova de Gaia, Espinho	Valorização de Resíduos / Desperdício			Pág. 83	↗
16	Revolução das minhocas – Vermicompostagem	Associação Revolução das Minhocas	Celorico de Bastos e Locais de Formação e Eventos	Sensibilização / Educação	Recursos / Inputs agrícolas	Valorização de Resíduos / Desperdício	Pág. 88	↗
Municipal								
17	A Bela Rama – Uma iniciativa de ecoconsumo de proximidade	Bela Rama	Lisboa	Consumo			Pág. 94	↗
18	Kitchen Dates: o primeiro restaurante sem caixote do lixo de Portugal	Kitchen Dates	Lisboa	Restauração	Valorização de Resíduos / Desperdício		Pág. 99	↗
19	Um laboratório ao ar livre para criar biodiversidade através do trabalho coletivo – o exemplo da Horta FCUL	Colectivo – HortaFCUL – Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa	Lisboa	Produção	Sensibilização / Educação	Recursos / Inputs agrícolas	Pág. 104	↗

Nº	TÍTULO DA INICIATIVA	PROMOTOR	LOCALIZAÇÃO	ÁREAS PRINCIPAIS DE INTERVENÇÃO			PÁGINA
20	Terras de Cascais - Juntos pelas Raízes	Empresa Municipal do Ambiente de Cascais - Cascais Ambiente	Cascais	Produção	Sensibilização / Educação	Programa Alimentar Local	Pág. 109
21	Como um grupo civil informal poderá trazer os circuitos curtos de consumo sustentável às cidades	Grupo de consumo Horta na Cidade	Coimbra	Consumo			Pág. 114
22	Sensibilizar para os sistemas alimentares locais em instituições de ensino superior	Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Coimbra	Coimbra	Produção	Comercialização	Sensibilização / Educação	Pág. 119
23	Venha colher o que quer comer!	Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Coimbra	Coimbra	Sensibilização / Educação	Comercialização		Pág. 124
24	Programa de Sustentabilidade na Alimentação Escolar (PSAE)	Câmara Municipal de Torres Vedras	Torres Vedras	Restauração	Sensibilização / Educação	Programa Alimentar Local	Pág. 129
25	Cem Soldos, BONS SONS: quando uma aldeia em manifesto se transforma em festival	Sport Club Operário de Cem Soldos	Tomar	Sensibilização / Educação	Valorização de Resíduos / Desperdício		Pág. 134
26	Da habitação ao prato - Minga, uma cooperativa integral	Cooperativa Integral Minga, C.R.L.	Montemor-o-Novo	Logística	Comercialização		Pág. 139
27	Promoção do consumo de produtos agroalimentares locais através da iniciativa Km0 Alentejo	Universidade de Évora	Évora	Restauração	Comercialização	Programa Alimentar Local	Pág. 144
28	À Noite no Mercado	Câmara Municipal de Mértola e Associação de Empresários do Vale do Guadiana	Mértola	Sensibilização / Educação	Programa Alimentar Local		Pág. 149
29	Hortas-Floresta nas Escolas	Câmara Municipal de Mértola, Escola Profissional ALSUD, Associação Terra Sintrópica, Life in Syntropy	Mértola	Sensibilização / Educação			Pág. 154
30	Quinta Pedagógica de Braga - Centro de Formação e Experimentação Ambiental	Câmara Municipal de Braga	Braga	Sensibilização / Educação			Pág. 159
31	Concurso Escola mais Verde	Câmara Municipal de Braga	Braga	Sensibilização / Educação			Pág. 164
32	Processo de transição para uma economia circular na área da alimentação	Câmara Municipal do Porto	Porto	Programa Alimentar Local	Valorização de Resíduos / Desperdício		Pág. 169
33	Horta Urbana Solidária de Faro: Rooftop num edifício público	Câmara Municipal de Faro, Ambifaro, Associação Algarvia de Pais e Amigos de Crianças Diminuídas Mentais, Grupo HUBEL, Universidade do Algarve	Faro	Programa Alimentar Local	Produção		Pág. 174
34	Projeto Terra Jovem - estratégia inclusiva e sustentável de intervenção local	Associação de Promoção de Públicos Jovens em Risco	Ponta Delgada	Sensibilização / Educação	Processamento	Valorização de Resíduos / Desperdício	Pág. 179
35	Primeiro acelerador de empresas do setor agro - alimentar, i-Danha Food Lab	Building Global Innovators - BGI S.A. e Câmara Municipal de Idanha-a-Nova	Idanha-a-Nova	Sensibilização / Educação	Marketing	Programa Alimentar Local	Pág. 184
36	Centro Documental Raiano, uma base documental sobre agricultura biológica e saudável disponível ao público	Associação de Recursos Ambientais e Alternativos - Portugal	Idanha-a-Nova	Sensibilização / Educação			Pág. 189
Local							
37	Horticultura Terapêutica ao Serviço dos Maiores	Câmara Municipal de Braga	Braga (Freguesia de São Victor)	Produção	Consumo		Pág. 195
38	Produtos Biológicos nos Refeitórios Escolares - A iniciativa da Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa	Junta de Freguesia de Olivais	Lisboa (Freguesia de Olivais)	Restauração	Programa Alimentar Local	Sensibilização / Educação	Pág. 199
39	Eu digo não ao plástico	Junta de Freguesia de Olivais	Lisboa (Freguesia de Olivais)	Sensibilização / Educação	Outros		Pág. 204
40	Missão zero desperdício alimentar	Junta de Freguesia de Olivais	Lisboa (Freguesia de Olivais)	Sensibilização / Educação	Valorização de Resíduos / Desperdício		Pág. 209
41	Hortas e Compostagem na Escola	Junta de Freguesia de Olivais	Lisboa (Freguesia de Olivais)	Sensibilização / Educação	Valorização de Resíduos / Desperdício		Pág. 214
42	Plano Local de Segurança Alimentar e Nutricional de Santa Clara	Comissão Social da Junta de Freguesia de Santa Clara	Lisboa (Freguesia de Santa Clara)	Sensibilização / Educação	Programa Alimentar Local		Pág. 219
43	Raízes - Todos os momentos são de educação viva	Raízes - Educação Viva	Palmela (Freguesia de Quinta do Anjo)	Sensibilização / Educação	Outros		Pág. 224
44	Horta da Nora - um Laboratório de Experiências Tradicionais!	União das Freguesias de Malagueira e Horta das Figueiras	Évora (Bairro da Malagueira)	Produção	Consumo		Pág. 229
45	Monte Miro - A agricultura familiar construindo paisagens regeneradas	Monte Miro	Santiago do Cacém (Freguesia de Alvalade do Sado)	Produção	Consumo		Pág. 233
46	Horta da Partilha: um espaço de demonstração e experimentação	Grupo de Hortários	Porto (Freguesia de Paranhos)	Produção	Consumo		Pág. 238

26.

Da habitação ao prato – Minga, uma cooperativa integral

PROMOTOR: Cooperativa Integral Minga, C.R.L.

LOCALIZAÇÃO: Montemor-o-Novo



LOGÍSTICA



COMERCIALIZAÇÃO



ANTECEDENTES:

Em 2015, em contexto de falta de emprego local e consequente emigração, dificuldades em conseguir habitação e custo elevado para a abertura individual de novos negócios, a cooperativa integral Minga surgiu como resposta colectiva para solucionar estes problemas. A Minga identifica-se com a perspectiva do decrescimento, reivindicando o bem-estar colectivo e questionando a orientação social para a promoção permanente do crescimento económico. Esta visão é complementar com a sua defesa de uma economia solidária, assente na promoção do desenvolvimento de Montemor-o-Novo através do consumo local e da responsabilidade social e ambiental. Destaca-se enquanto organização de cooperativismo integral a sua procura em intervir em todas as áreas de actividade social e económica necessárias à vida, ancoradas no território em que estão inseridas e numa acção de defesa ambiental.

OBJETIVOS:

A Minga designa nos seus objectivos promover: a) A fixação de população em Montemor-o-Novo; b) A economia local, a criação de novos negócios, de emprego e o acesso à habitação; c) A aprendizagem do que proporciona a fixação no mundo rural — habitação, cultura, emprego, alimentação, acesso a diversos serviços; d) A compra colectiva (de entidades públicas e outras) de produtos locais, em particular de hortícolas; e) Sistemas agrícolas e florestais ambientalmente sustentáveis — baseados na biodiversidade, com retenção de água, combatendo a desertificação e a salinização dos solos;

DESCRIÇÃO:

Enquanto cooperativa multisectorial, a Minga estrutura-se em quatro ramos cooperativos e respectivas secções: serviços (apoio em ferramentas de faturação, contabilidade, contratos de trabalho, certificação participada agroecológica); habitação e construção (promoção da [auto]construção ecológica, acesso à habitação [custo, qualidade], intervenção sociopolítica); comercialização (economia circular); e agricultura (produção agro-alimentar/florestal comercializável de pequenos agricultores locais com práticas ecológicas). Privilegia-se a cooperação com entidades públicas, potenciando colectivamente estruturas licenciadas e certificadas através da cooperativa. As actividades desenvolvidas na área da agricultura e alimentação destacam-se nas dimensões de recursos (recuperação de sementes e recursos hídricos), produção (planeamento colectivo e apoio aos cooperantes), processamento (nas áreas alimentar, cosmética e para fins medicinais), escoamento e distribuição (carrinha e loja

da cooperativa), consumo (loja, venda no mercado, produtos sazonais), desperdício (restos vegetais utilizados para compostagem ou alimentação de galinhas, redução de embalagens/plástico), educação e sensibilização (formação gratuita, espaços de discussão) e marketing (comunicação dos produtos da cooperativa). A direcção da Minga promove reuniões mensais, abertas a sócios e não sócios, onde se discutem temas das várias secções e podem ser apresentadas propostas de novos projectos. Os cooperantes (pessoas individuais ou colectivas) desenvolvem as suas actividades nas secções em que se integrem. A cooperativa apoia-os enquanto estrutura, através dos seus recursos, nomeadamente ao nível de comunicação, contabilidade, enquadramento jurídico, consultoria, escoamento e equipamentos.

RESULTADOS:

Esta cooperativa contabiliza 50 cooperantes e evoluiu, desde a sua fundação, para 12 trabalhadores (na interface dos serviços da cooperativa), 15 micro e pequenos produtores e várias marcas associadas. Em 2019 a Minga teve uma faturação de bens agrícolas de 42.000€ resultante de vendas em loja, mercado municipal e abastecimento de duas cantinas escolares, e faturação anual de 300.000€, mais que duplicando a do ano anterior. A sua acção tem sido distinguida por prémios nacionais e internacionais.

FINANCIAMENTO:

A cooperativa Minga é uma estrutura auto-financiada, podendo porém haver apoios pontuais de entidades públicas e/ou privadas.

LIÇÕES APRENDIDAS:

A Minga tem estendido o seu leque de colaborações, promovendo espaços de diversidade que contemplam tanto a recolha do conhecimento tradicional como a colaboração com o ensino superior. Tem-se empenhado na demonstração de como se podem organizar os recursos necessários para que os agricultores adiram de forma mais estrutural aos princípios e práticas da agroecologia, facilitando o escoamento dos produtos, a formação (ex. solo, microorganismos) e a transformação de produtores/consumidores. Contribui, desta forma, para se pensar sobre o que se produz, o uso de florestas e territórios rurais, numa transição para culturas mais biodiversas e economicamente rentáveis. A Minga mostra-nos a necessidade de criar florestas biodiversas com fins que ultrapassem a alimentação, superando monoculturas e tornando-se mais resistentes a choques económicos e ambientais. Para tal,

é preciso que as entidades públicas, nos diversos contextos do país, fomentem a criação destas florestas e das estruturas que permitam o processamento dos seus produtos. Por outro lado, as mais valias do cooperativismo (partilha de estratégias e públicos, facilitação de problemas individuais, construção de respostas colectivas) são responsáveis pelos principais êxitos desta cooperativa, destacando-se a sua sustentabilidade económica. Estas mais valias são as principais evidências da Minga e têm potencial de replicação noutros territórios, constituindo uma alavanca para facilitar a transição para sistemas de produção, distribuição e consumo solidários e agroecológicos.

CONTACTOS:

geral@mingamontemor.pt

FONTES ADICIONAIS:

[Website](#)

[Facebook](#)

[Reportagem no Biosfera \(RTP\) “A nossa casa comum”, E31-T16, 06/10/2018](#)

[Menção Honrosa no Prémio Manuel da Mota 2018](#)

[Entre os 10 seleccionados pelo Lush Spring Prize 2019](#)

[Rede Portuguesa de Economia Solidária](#)

Nota: texto elaborado a partir de entrevista com Jorge Gonçalves (presidente da direcção da Cooperativa Integral Minga C.R.L.), 15-17/07/2019.

Créditos das Iniciativas

Nº	TÍTULO DA INICIATIVA	AUTOR E AFILIAÇÃO	CRÉDITOS DAS FOTOS	PÁGINA
Nacional				
1	Programa de sensibilização e informação sobre sustentabilidade alimentar	Helena Real - Associação Portuguesa de Nutrição; Bárbara Machado - Associação Portuguesa de Nutrição; Célia Craveiro - Associação Portuguesa de Nutrição; Fábio Cardoso - Associação Portuguesa de Nutrição; Joana Ribeiro - Associação Portuguesa de Nutrição; Teresa Carvalho - Associação Portuguesa de Nutrição	Associação Portuguesa de Nutrição (2017)	Pág. 15 ➔
2	Cafetarias e Restaurantes Eco-Friendly	Patrícia Chula - ITAU - Instituto Técnico de Alimentação Humana; Carmen Costa - ITAU - Instituto Técnico de Alimentação Humana	ITAU - Instituto Técnico de Alimentação Humana	Pág. 20 ➔
3	Menos no Prato, Mais na Consciência - Boas Práticas para a redução do desperdício alimentar	Patrícia Chula - ITAU - Instituto Técnico de Alimentação Humana; Carmen Costa - ITAU - Instituto Técnico de Alimentação Humana	ITAU - Instituto Técnico de Alimentação Humana	Pág. 25 ➔
4	Green bags - sacos reutilizáveis e 100% recicláveis para frutas e legumes	Sara Santos - LIDL, Portugal; Mariana Diniz - LIDL, Portugal	LIDL, Portugal	Pág. 30 ➔
5	Realimenta - projeto de combate ao desperdício alimentar	Sara Santos - LIDL, Portugal; Mariana Diniz - LIDL, Portugal	LIDL, Portugal	Pág. 35 ➔
6	Transformar.te: A ti, a todos nós e ao desperdício	Pedro Lago - SONAE MC	SONAE MC	Pág. 39 ➔
7	Combate ao desperdício alimentar em todas as frentes	Fernando Ventura - Jerónimo Martins, SGPS, S.A.	Jerónimo Martins, SGPS, S.A.	Pág. 44 ➔
Intermunicipal				
8	PROVE - Promover e Vender	Natália Henriques - ADREPES	ADREPES (2014)	Pág. 50 ➔
9	"Quintais das Praças do Pinhal" uma experiência de dinamização da produção local num território de baixa densidade	Maria José Ilhéu, DSTAR - Divisão da Diversificação da Atividade Agrícola, Formação e Associativismo	PINHAL MAIOR - Associação de Desenvolvimento do Pinhal Interior Sul (2019)	Pág. 55 ➔
10	SEMEAR, impacto social e económico através da inclusão de pessoas com dificuldades cognitivas	Cecília Delgado - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa	Cecília Delgado (2019)	Pág. 59 ➔
11	Círculos de sementes, um projeto que propaga Bancos de Sementes em Portugal desde 2012	Cecília Delgado - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa	Rede de Círculos de Sementes (2019)	Pág. 64 ➔
12	Cooperativa Fruta Feia: alternativa solidária e responsável de comercializar e consumir	Cristina Parente - Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Departamento de Sociologia/Instituto de Sociologia; Mariana Marques Silva - Faculdade de Letras da Universidade do Porto	Cecília Delgado (2015)	Pág. 68 ➔
13	AMAP - Associações para a Manutenção da Agricultura de Proximidade	Sara Moreira - AMAP, Instituto Interdisciplinar da Internet da Universidade Aberta da Catalunha e Instituto de Sociologia da Universidade do Porto. Bolseira de doutoramento pela FCT (SFRH/BD/136809/2018)	Glória Lino (2019)	Pág. 74 ➔
14	Monitorização do Desperdício Alimentar no Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE (CHBM,EPE)	Sandra Olim - Serviço de Nutrição e Alimentação do Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE, Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE	Serviço de Nutrição e Alimentação - Centro Hospitalar Barreiro, Montijo, EP (2019)	Pág. 79 ➔
15	Implementação de Estratégias para redução de Desperdícios Alimentares	Albertina Correia - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho; Carla Guerra - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho; Cecília Ferreira - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho; Dina Matias - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho; Fátima Viana - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho; Isabel Dias - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho; Joana Dias - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho; Rita Almeida - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho; Sónia Xara - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho	Serviço de Nutrição e Dietética e Serviços Gerais e Hoteleiros - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho (2019)	Pág. 83 ➔

Nº	TÍTULO DA INICIATIVA	AUTOR E AFILIAÇÃO	CRÉDITOS DAS FOTOS	PÁGINA
16	Revolução das minhocas - Vermicompostagem	Pierre Del Cos - Revolução das Minhocas	Revolução das Minhocas	Pág. 88 ➤
Municipal				
17	A Bela Rama - Uma iniciativa de ecoconsumo de proximidade	Ana Firmino - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa	Bela Rama	Pág. 94 ➤
18	Kitchen Dates: o primeiro restaurante sem caixote do lixo de Portugal	Maria Antunes - kitchen Dates; Rui Catalão - Kitchen Dates	Kitchen Dates (2019)	Pág. 99 ➤
19	Um laboratório ao ar livre para criar biodiversidade através do trabalho coletivo - o exemplo da Horta FCUL	Henrique Chaves - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa; Inês Vieira - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa	Tiago Dias (2019)	Pág. 104 ➤
20	Terras de Cascais - Juntos pelas Raízes	Inês Valente - Empresa Municipal do Ambiente de Cascais - Cascais Ambiente; André Miguel - Empresa Municipal do Ambiente de Cascais - Cascais Ambiente	Empresa Municipal do Ambiente de Cascais - Cascais Ambiente	Pág. 109 ➤
21	Como um grupo civil informal poderá trazer os circuitos curtos de consumo sustentável às cidades	Raquel Amaral - Grupo de Consumo Horta na Cidade	Raquel Amaral e Rosa Barbosa (2020)	Pág. 114 ➤
22	Sensibilizar para os sistemas alimentares locais em instituições de ensino superior	Rosa Guilherme - Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior Agrária, CERNAS - Centro de Estudos de Recursos Naturais, Ambiente e Sociedade, e Departamento de Ciências da Terra, GeoBioTec, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade NOVA de Lisboa; Ana Baeta - Instituto Politécnico de Coimbra, Serviço de Ação Social; Marta Lopes - Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior Agrária e INESC Coimbra; Rui Amaro - Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior Agrária	Rosa Guilherme (2019)	Pág. 119 ➤
23	Venha colher o que quer comer!	Rosa Guilherme - Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior Agrária, CERNAS - Centro de Estudos de Recursos Naturais, Ambiente e Sociedade, e Departamento de Ciências da Terra, GeoBioTec, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade NOVA de Lisboa; Ana Baeta - Instituto Politécnico de Coimbra, Serviço de Ação Social; Marta Lopes - Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior Agrária e INESC Coimbra; Rui Amaro - Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior Agrária	Rosa Guilherme (2019)	Pág. 124 ➤
24	Programa de Sustentabilidade na Alimentação Escolar (PSAE)	Inês Morais - Câmara Municipal de Torres Vedras; Paula Rodrigues - Câmara Municipal de Torres Vedras	Câmara Municipal de Torres Vedras	Pág. 129 ➤
25	Cem Soldos, BONS SONS: quando uma aldeia em manifesto se transforma em festival	Henrique Chaves - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa; Inês Vieira - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa	Henrique Chaves e Inês Vieira (2019)	Pág. 134 ➤
26	Da habitação ao prato - Minga, uma cooperativa integral	Henrique Chaves - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa; Inês Vieira - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa	Isabel Pinto Coelho (2017)	Pág. 139 ➤
27	Promoção do consumo de produtos agroalimentares locais através da iniciativa Km0 Alentejo	Ana Fonseca - MED - Mediterranean Institute for Agriculture, Environment and Development, Instituto de Investigação e Formação Avançada, Universidade de Évora; Ana Rita Sanches - MED - Mediterranean Institute for Agriculture, Environment and Development, Instituto de Investigação e Formação Avançada, Universidade de Évora; Ana Cristina Santos - MED - Mediterranean Institute for Agriculture, Environment and Development, Instituto de Investigação e Formação Avançada, Universidade de Évora; Teresa Pinto Correia - MED - Mediterranean Institute for Agriculture, Environment and Development, Instituto de Investigação e Formação Avançada, Universidade de Évora	Câmara Municipal de Évora	Pág. 144 ➤
28	À Noite no Mercado	Rosinda Pimenta, Câmara Municipal de Mértola	Câmara Municipal de Mértola	Pág. 149 ➤
29	Hortas-Floresta nas Escolas	Rosinda Pimenta, Câmara Municipal de Mértola, Dayana Andrade, Life in Syntropy	Câmara Municipal de Mértola e Life in Syntropy	Pág. 154 ➤
30	Quinta Pedagógica de Braga - Centro de Formação e Experimentação Ambiental	Natália Costa - Câmara Municipal de Braga	Quinta Pedagógica de Braga (Natália Costa, 2017)	Pág. 159 ➤

Nº	TÍTULO DA INICIATIVA	AUTOR E AFILIAÇÃO	CRÉDITOS DAS FOTOS	PÁGINA
31	Concurso Escola mais Verde	Ana Cristina Costa - Câmara Municipal de Braga	Ana Cristina Costa (2019)	Pág. 164 ➤
32	Processo de transição para uma economia circular na área da alimentação	Pedro Pombeiro - Câmara Municipal do Porto; Marta Pinto - Câmara Municipal do Porto; Sara Velho - Câmara Municipal do Porto	Jorge Garcia	Pág. 169 ➤
33	Horta Urbana Solidária de Faro: Rooftop num edifício público	Celestina Maria Gago Pedras - Universidade do Algarve, Linking Landscape, Environment, Agriculture and Food (LEAF), Instituto Superior de Agronomia, Universidade de Lisboa; Maria Isabel Valin Sanjiao - Escola Superior Agrária, Refóios do Lima	Câmara Municipal de Faro	Pág. 174 ➤
34	Projeto Terra Jovem - estratégia inclusiva e sustentável de intervenção local	Pedro Miguel de Freitas Gomes - Associação de Promoção de Públicos Jovens em Risco	Pedro Gomes (2019)	Pág. 179 ➤
35	Primeiro acelerador de empresas do setor agro - alimentar, i-Danha Food Lab	Cláudia Carocha - Building Global Innovators - BGI S.A.	Cláudia Carocha	Pág. 184 ➤
36	Centro Documental Raiano, uma base documental sobre agricultura biológica e saudável disponível ao público	Francine Fleury-Rodet - Associação de Recursos Ambientais Alternativos - Portugal; Jean-Claude Rodet - Associação de Recursos Ambientais Alternativos - Portugal	Associação de Recursos Ambientais Alternativos - Portugal	Pág. 189 ➤
Local				
37	Horticultura Terapêutica ao Serviço dos Maiores	Ana Cristina Fernandes - Câmara Municipal de Braga	Ana Cristina Fernandes (2019)	Pág. 195 ➤
38	Produtos Biológicos nos Refeitórios Escolares - A iniciativa da Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa	Cecília Delgado - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa	Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa (2019)	Pág. 199 ➤
39	Eu digo não ao plástico	Anabela Silva - Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa	Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa (2019)	Pág. 204 ➤
40	Missão zero desperdício alimentar	Anabela Silva - Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa	Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa (2019)	Pág. 209 ➤
41	Hortas e Compostagem na Escola	Anabela Silva - Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa	Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa (2019)	Pág. 214 ➤
42	Plano Local de Segurança Alimentar e Nutricional de Santa Clara	Rute Borrego - Escola Nacional de Saúde Pública e Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa do Instituto Politécnico de Lisboa da Universidade de Lisboa; Filipa Passinhas - Junta de Freguesia de Santa Clara, Lisboa; Isabel Loureiro - Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade de Lisboa; Petra Coelho - Centro Social e Paroquial da Charneca-Galinheiras; Sandra Fonte Santa - Centro Social e Paroquial da Ameixoeira; Sheila Sousa - Centro Social e Paroquial da Charneca-Galinheiras	Junta de Freguesia de Santa Clara, Lisboa	Pág. 219 ➤
43	Raízes — Todos os momentos são de educação viva	Inês Vieira - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa; Henrique Chaves - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa	Filipa Santos (2018)	Pág. 224 ➤
44	Horta da Nora - um Laboratório de Experiências Tradicionais!	Pedro Branco - União das Freguesias de Malagueira e Horta das Figueiras, Évora; José Mendes - União das Freguesias de Malagueira e Horta das Figueiras, Évora	União das Freguesias de Malagueira e Horta das Figueiras, Évora (2016)	Pág. 229 ➤
45	Monte Mimo - A agricultura familiar construindo paisagens regeneradas	Inês Vieira - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa; Henrique Chaves - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa;	Monte Mimo (2018)	Pág. 233 ➤
46	Horta da Partilha: um espaço de demonstração e experimentação	Filipa Almeida - Horta da Partilha	Luisa Carvalho (2015)	Pág. 238 ➤