

# ***Jantares rotativos com ementas sugeridas online, pelas mães de Transição***

Take away das Mães de Transição

Localmente, grupos de mães poderão fazer o jantar apenas uma vez por semana.

Basta que cada uma faça o jantar para todas e o entregue em encontros de mães. Uma vez por semana.

Nos restantes dias podem comer a comida que as outras farão. A equipa das Mães de Transição organiza online uma ementa com sugestões que podem ser seguidas a fim de dar ideias e ser fácil. Queremos mães com mais tempo para si mesmas e para as suas famílias.

Abraço grande

# *Objetivos*

- ◆ Mães com mais tempo para as suas famílias e para si mesmas
- ◆ Encontros funcionais entre mães para soluções práticas e quotidianas.
- ◆ Conjunto de receitas equilibradas, ajustadas às necessidades de uma família

## *Para facilitar*

- ◆ Cada mãe não tem de fazer o jantar sozinha, podem juntar-se e fazer em conjunto
- ◆ Todas podem participar com receitas enviadas para o endereço do site Take-away das mães.
- ◆ As famílias podem participar nas entregas e recolhas.

## *Vantagens*

- ◆ Mais descanso ao longo dos dias da semana
- ◆ A possibilidade das famílias fazerem compras colectivas a produtores locais por um preço mais reduzido (basta visitarem juntos o mercado local e negociarem)
- ◆ As crianças aprenderem que as pessoas juntas podem ajudar-se e viver com mais qualidade.

## *Funcionamento*

- ◆ Criação de um grupo local
- ◆ Pré-inscrições online seguidas de conversa a fim de analisar compatibilidades em termos de alimentos e ingredientes utilizados
- ◆ Inclusão na lista de mails e encontros para a rotatividade ser alargada a mais uma família

## *Próximos passos de acção*

- ◆ Organização de equipa que vai elaborar o site online com as receitas e as informações necessárias
- ◆ Divulgação da iniciativa junto das Mães de Transição registadas para inclusão de interessadas

## *Conclusão*

- ◆ Interessadas em participar, entrem por favor em contacto com [maesdetransicao@gmail.com](mailto:maesdetransicao@gmail.com)
- ◆ Assim como os jantares rotativos podem existir outras iniciativas rotativas.
- ◆ Estas iniciativas funcionam melhor entre pessoas conhecidas e que gostam umas das outras, por isso os encontros são importantes.