

PROJETO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL – EMENTA

	<b>Outono/Inverno</b>	<b>Primavera/Verão</b>
<b>Sopa/Entrada</b>	<b>Sopa de brócolos com nabo e alho francês (salpicada com castanhas piladas trituradas)</b>	<b>Sopa de curgete e maçã</b>
Preços (4 pessoas):	<i>100g castanhas – 0,30 euros            2 alhos franceses – 0,40 euros            1 nabo - 0,20 euros            1000g brócolos – 1 euro</i>	<i>4 Curgetes – 0,80 euros            1 maçã – 0,15 euros</i>
Valor Nutricional (100g):	<i>Os brócolos são pobres em calorias, apresentando um baixo teor de colesterol. No entanto, são bastante ricos em potássio (316mg), vitaminas A e C.</i>	<i>A Curgete é rica em potássio, fósforo, cálcio e fibras. Tem um baixo teor calórico mas, muitos benefícios, inclusive, anticancerígenos.</i>
<b>Prato Principal</b>	<b>Jardineira de Chocos com batata doce</b>	<b>Franco do campo assado com puré de couve flor, acompanhada de salada de alface/pimento/beterraba</b>
Preços (4 pessoas):	<i>200g cenouras – 0,20 euros            400g ervilhas – 1 euro            1000g chocos - 5 euros            1000g batata doce – 0,80 euro</i>	<i>1 alface – 0,30 euros            1 pimento – 0,20 euros            1 beterraba - 0,20 euros            1 frango campo – 3 euros            1000g couve flor – 1,5 euros</i>
Valor Nutricional (100g):	<i>A batata doce, apesar de ser um pouco mais calórica do que a batata normal (86Kcal), apresenta bastante mais sais minerais como potássio (337mg), cálcio (30mg) e magnésio (25mg). Também é rica em vitamina A e C.</i>	<i>O puré de couve flor apresenta cerca de 14Kcal por colher, em comparação com o puré de batata (quase 100Kcal por colher). Para além de vários benefícios: rica em potássio, cálcio e vitamina C.            Optou-se por uma carne branca (frango) para acompanhar, baixa em calorias. A opção pelo frango do campo teve a ver com o menor impacto destes animais no ambiente.</i>

Cofinanciado por:

Sobremesa	Tarte de maçã com mel em massa quebrada	Gelatina de frutos vermelhos
Preços (4 pessoas):	200g mel – 1 euro Maça quebrada - 1 euro 1000g maçã – 1 euro	gelatina – 1 euro 100g morangos – 0,25 euros 100g framboesas – 0,35 euros 100g amoras – 0,35 euros 100g mirtilos – 0,45 euros
Valor Nutricional (100g):	<i>A maçã é baixa em calorias (52Kcal) mas, é bastante rica em potássio (107mg). A escolha pela massa quebrada revelou-se menos calórica e apresenta também menos gorduras. A aposta no mel, em substituição do açúcar deve-se a este ser um alimento que apresenta menor valor calórico e apresenta vários sais minerais e vitaminas. Para além disso tem propriedades antioxidantes.</i>	<i>A gelatina é fresca e pobre em calorias, constituindo uma ótima opção para uma sobremesa de verão. Os frutos vermelhos apresentam várias propriedades benéficas, salientando-se o poder antioxidante e a riqueza em vitamina C.</i>
<b>Bebida</b>	Água	Limonada
Preços (4 pessoas):	0 euros	0 euros
<b>PREÇO TOTAL</b>	11,9 euros	8,55 euros
<b>PREÇO/PESSOA</b>	Aproximadamente 3 euros	Aproximadamente 2 euros

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## MEMÓRIA DESCRITIVA:

Na elaboração da ementa pelos alunos do 3º ano do Curso Técnico de Processamento e Controlo da Qualidade Alimentar foi tido em conta um aspeto essencial: sendo esta uma região fortemente agrícola todos os produtos teriam de vir de produtores locais. Assim, tirando a gelatina, todos os produtos podem vir de produtores da região Oeste, alguns bem próximo da escola. Desta forma o gasto no transporte dos ingredientes será reduzido ao mínimo, pretendendo-se também melhorar a economia local. Para a elaboração da ementa foi realizado um trabalho de pesquisa exaustivo por parte dos alunos, com a preciosa ajuda dos produtores locais sobre os produtos mais adequados a cada estação do ano. Desta forma, poderíamos ter produtos mais frescos e também mais baratos.

Como foi mostrado na ementa, o valor energético das refeições situa-se em valores adequados aos jovens consumidores da cantina da escola. Também se teve o cuidado de pensar em refeições que fossem adequadas preparar numa normal cantina escolar.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu