As ementas propostas foram pensadas, tendo em conta a ponderação/integração de vários itens: valor nutritivo, a filosofia da instituição no que se refere à aquisição de produtos, ao público alvo, à capacidade das instalações e mão de obra disponível para a preparação das refeições/alimentos e o espaço/equipamentos disponíveis.

O trabalho foi realizado com base em pesquisas diversas sobre alimentação, produtos sazonais (frutas e legumes) e na troca de impressões com alguns profissionais e foram ainda tidos em conta os seguintes fatores:

1. Estudo da população alvo (idade, sexo, necessidades básicas, tipo de atividade, número de refeições, hábitos alimentares);
2. Escolha dos alimentos com base na disponibilidade dos alimentos, privilegiando-se os produtos sazonais, a verba disponível e a alternância de alimentos ;
3. Tipos de preparação culinária possível e aceitável;
4. Recomendações nutricionais, aplicando-se as seguintes leis: Lei da Quantidade (a quantidade de alimento fornecida deverá ser suficiente para atender às necessidades calóricas de cada indivíduo, de acordo com a sua fase do ciclo de vida e manutenção da saúde); Lei da Qualidade – uma ementa completa, atendendo à presença de todos os nutrientes necessários ao organismo; Lei da Harmonia – o equilíbrio que deve existir na ingestão de alimentos e a harmonia entre cores, sabores e texturas dos alimentos incluídos na ementa; Lei da Adequação – uma alimentação adequada a cada fase de vida ou situação fisiológica de cada indivíduo/grupo).

No entanto, verificamos que nem sempre será possível elaborar ementas que respondam a todas as exigências e necessidades.

Considerámos, então, que as ementas deviam apresentar variedade nos alimentos, nas combinações, nas preparações, nos temperos, nas cores, formas, cortes, técnicas de preparação e confeção e apresentação, privilegiando as preparações saudáveis e adequações sazonais (pratos com legumes/frutas crus no verão, pratos mais quentes no inverno).

Baseados nas recomendações nutricionais atuais, as rotinas semanais do mesmo tipo de ementa deverá ser evitada e determinados ingredientes devem ter uso reduzido na preparação e/ou confeção de alimentos, tais como: açúcares simples, sal e gorduras (pouca frequência do número de doces, do uso de frituras e alimentos gordurosos na confeção; a substituição de do sal pelo uso de ervas aromáticas e o uso de azeite para tempero e restantes métodos culinários, excetuando os fritos, onde se deve usar o óleo).

Informação extra:

**\*Cálculo do valor económico do prato em euros (4 pessoas)**

Para o cálculo do valor de cada ementa proposta para 4 pessoas, foi considerado o valor atual dos produtos e os valores implicados na sua preparação. Assim sendo, o valor das ementas propostas seria de, aproximadamente, 12 Euros.

**\*Cálculo de alguns indicadores sobre o valor nutricional da ementa**

1. **Almoço – outono/inverno:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Descrição:** | **VE**  **(KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip.**  **(g)** | **Ag.Sat**  **(g)** | **HC**  **(g)** | **Prot.**  **(g)** | **Sal**  **(g)** | **Açucar**  **(g)** |
| **Sopa** | Couve Lombarda | 166 | 40 | 1,4 | 0,2 | 5,3 | 2,3 | 4,2 | 2,1 |
| **Prato principal**  **Vegetais**  **Acompanhamento** | Feijoada Colorida (porco, frango, feijão vermelho e legumes) + Arroz Branco | 916 | 219 | 8 | 2,1 | 22,7 | 13,4 | 1,8 | 0,4 |
| **Sobremesa** | Fruta da época ou doce caseiro | 389 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 4,6 |
| **Bebida** | Água |  | | | | | | | |
| **Pão** | Pão de mistura | Variável (tendo em conta o tipo de pão e a ficha técnica do produto) | | | | | | | |

1. **Almoço – primavera/verão:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Descrição:** | **VE**  **(KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip.**  **(g)** | **Ag.Sat**  **(g)** | **HC**  **(g)** | **Prot.**  **(g)** | **Sal**  **(g)** | **Açucar**  **(g)** |
| **Sopa** | Canja de galinha | 168 | 40 | 0,9 | 0,2 | 5,8 | 0,9 | 0,1 | 1,4 |
| **Prato principal**  **Acompanhamento**  **Vegetais** | Pescada estufada com salada de batata com macedónia  Cenoura, pepino e pimento | 1177 | 281 | 11,9 | 2,1 | 30,9 | 11,6 | 0,1 | 0,2 |
| **Sobremesa** | Fruta da época ou gelatina com fruta | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| **Bebida** | Água |  | | | | | | | |
| **Pão** | Pão de mistura | Variável (tendo em conta o tipo de pão e a ficha técnica do produto) | | | | | | | |

Fotos:

 

 