



Memória descritiva

Composição energética e nutricional da ementa (por pessoa):

		VE (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos Carbono (g)	Lípidos (g)
Entrada	Salada de fruta fresca e frutos secos	280,94	4,5	31,06	6,1
Sopa	Primavera	171	5,43	26,8	1,35
Prato	Frango com legumes e Esparguete	332,4	29,45	39,27	5,74
Sobremesa	Gelatina com Morangos	66	-----	14,8	-----
Total		850,34	39,38	111,93	13,19

Aspetos de sustentabilidade ambiental considerados:

Foi tida em conta a sazonalidade dos produtos escolhidos para a confeção da refeição. Sempre que possível não são descascados os produtos hortícolas (por exemplo as curgetes; beringelas...); os restos vegetais crus têm como destino a compostagem ou são guardados e preservados para posterior utilização (por exemplo, a congelação da casca/raspa dos limões). No dia destinado à confeção da ementa no refeitório escolar foi também realizada uma ação de sensibilização contra o desperdício alimentar, através da elaboração de cartazes, que serão mantidos no local.

Envolvimento da comunidade:

A ementa foi pensada e discutida com os alunos de 9º ano de escolaridade que participam mais ativamente no projeto “Alimentação saudável e sustentável”, em articulação com os conteúdos programáticos de Ciências Naturais e colaboração da professora da disciplina e da equipa do Projeto de Educação para a Saúde (PES), nomeadamente as enfermeiras de saúde escolar. Os funcionários da cantina escolar ajudaram e ensinaram os alunos na confeção da ementa. No cálculo do valor energético e nutricional da ementa houve a participação dos alunos, da professora de Ciências Naturais e de uma nutricionista (no âmbito do PES). Muitos elementos da comunidade educativa experimentaram a ementa confeccionada pelos alunos no dia 24 de abril (ação integrada na Semana da Saúde). Ficou comprovada a exequibilidade desta ementa na escola. Desta ação foi realizada uma reportagem pelos alunos do 12º ano do Curso Profissional de Técnico de Multimédia.