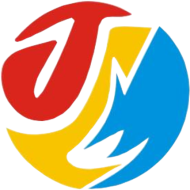
Projeto-eco escolas/Eco–ementas



Escola EBI/JI José Carlos da Maia

Turma 8ºA

Autores: Ariana Neves Nº3

Catarina Palma Nº7

Joana Caravela Nº12

**Ementa:**

Sopa – Creme de cenoura

Prato do dia – Frango no forno com batatas a murro

Sobremesa – Fruta da época

Bebida – Água ou sumo de laranja

**Memória descritiva:**

- Valor energético total da ementa:

Creme de cenoura – 33 kcal/100g

Frango no forno - 188 kcal/100g

Batatas a murro – 149 kcal/100g

Fruta da época (melão) – 34 kcal/100g

Água – 0 kcal

Sumo de laranja – 45 kcal/100g

O valor total da ementa é 449 kcal

**Aspetos de sustentabilidade ambiental considerados**: os vegetais são biológicos e o melão será uma fruta da época, de forma a promover a sustentabilidade e a qualidade do alimento. Penso que este prato será adequado e aceitável para a comunidade escolar.

**Envolvimento da comunidade**: participam nesta eco-ementa alunos, professores e funcionários.