

## ESCOLA EB 2,3/S JOSEFA DE ÓBIDOS

### Memória Descritiva “ Eco – Ementas 2016/2017 “

O Programa Eco – Escolas é desenvolvido na EB 2,3 / S Josefa de Óbidos desde o ano letivo de 2014 / 2015.

No presente ano letivo 2016 / 2017, a turma 8º B e a sua Diretora de turma Professora Marta Silva, disponibilizaram – se para serem uma turma Eco – Escolas, acedendo ao convite da animadora Mara Marques.

A turma já conhecia o programa desde o ano anterior e foram – lhes apresentados os desafios propostos pelo mesmo.

Mais de 80% dos alunos da turma escolheram trabalhar o tema da Alimentação Saudável e Sustentável – “ **Desafio Eco – Ementas** “.

Os alunos foram questionados no sentido de perceber porque é que tinham escolhido este desafio. Maioritariamente, responderam que gostavam de elaborar uma ementa diferente, para ser confeccionada na cantina da escola.

Deu – se início então a uma pesquisa no sentido de perceber quais os alimentos mais saudáveis e o equilíbrio nutricional que deve existir entre eles; e também foram pesquisados os legumes e frutas existentes na nossa região.

A Região Oeste é bastante privilegiada, visto que temos grandes produções de muitas variedades de legumes e de frutas; o que nos deu uma maior margem de produtos para incluir na nossa ementa.

O tema do Desperdício Alimentar foi algo que esteve sempre em cima da mesa, como tema de grande importância; pois os alunos gostavam de criar uma ementa com alimentos que a maioria gostasse de comer, e que acima de tudo fossem saudáveis.

Começaram a ser pensadas as ementas e então perante uma grande diversidade de produtos, tais como cenouras; abóboras; tomate; beterraba; couve - coração; alface; couve – roxa; milho; agrião; rúcula; feijão – verde; brócolos; batata; courgete; cebola; nabo; entre outros. Demos início à elaboração das ementas, obviamente que para além dos legumes enumerados, foram utilizados outros e também foram usadas uma série de frutas que estão devidamente explicitadas nas tabelas apresentadas em anexo.

A turma eco – escolas foi bastante ambiciosa, na medida em que, não fez uma ementa apenas para um dia, mas sim para uma semana completa.

Cada tabela apresenta um prato; o modo de preparação; o método culinário; os ingredientes e a sua respetiva capitação ( g. ou ml ).

Também revelam os valores energéticos ( kj ); os valores energéticos em ( Kcal ); os Lípidos; os ácidos gordos saturados; os hidratos de carbono; as proteínas, o sal e o açúcar.

Para a elaboração dos cálculos, os alunos contaram com a ajuda da Nutricionista Inês Almeida. A elaboração das ementas foi feita em apenas quatro tempos letivos de 45 minutos/cada.

Os alunos ficaram muito contentes com a aceitação que a empresa, que gere a cozinha, deu ao seu trabalho e ao seu grande esforço.

Gostaria de salientar que também na nossa zona Oeste existe muita produção biológica e que como tal, também a utilização destes produtos foi tida em conta na realização da nossa ementa.

Estiveram envolvidos cerca de 30 alunos; 4 professores e vários funcionários; uma nutricionista e alguns pais.

Óbidos, 9 de Maio de 2017

P'la equipa eco – escolas

Mara Marques