

Abel & Margarida & Miguel  
6º B

# Projeto Eco - Ementas

# Ementa completa de almoço

Sopa:

## Creme de legumes

- 3 batatas
- 2 cenouras
- 1 chuchu
- 1 cebola
- 4 pedaços pequenos de abóbora
- 1 batata doce pequena
- 100gr de feijão verde
- Sal q.b.
- Azeite q.b.



# Ementa completa de almoço

## Prato principal:

**Bacalhau à Gomes de Sá** (4 pessoas)

## Ingredientes:

- 800gr de bacalhau demolhado
- 1 kg de batata cortada em cubos
- 3 cebolas
- 3 dentes de alho
- 4 ovos cozidos
- 2 dl de azeite
- 1 ramo de salsa
- Sal e pimenta q.b.
- Azeitonas pretas



# Ementa completa de almoço

## Bebida:

### Sumo de frutas natural

- 2 laranjas
- 1 cenoura
- ½ limão
- 1 maça
- 1,5 l de água



# Ementa completa de almoço

## Sobremesa:

### Gelado de morango

- 300 gr de morangos congelados
- 100 gr de natas congeladas
- 1 iogurte de morango
- 20 gr de açúcar



# Valor energético

	Valor total	Unidade	Recomendação diária	Porcentagem da recomendação diária
▼ Valor Energético				
Energia	743	kcal	2000	37.15%
Energia	3120	kJ	8400	37.14%

# Aspectos de sustentabilidade ambiental considerados

Os aspectos de sustentabilidade ambiental considerados na confeção desta ementa foram:

- o consumo de energia – baixo;
- o consumo de água – baixo;
- utilização de produtos orgânicos (são aquelas que utilizam, em todos seus processos de produção, técnicas que respeitam o meio ambiente e visam a qualidade do alimento), pois estes não agredem a natureza além de serem benéficos à saúde dos seres humanos.

# Aspetos de sustentabilidade ambiental considerados

Os produtos utilizados não implicam um consumo elevado de água e eletricidade. Especificamente, no que respeita aos vegetais utilizados, por se tratar de produtos biológicos os mesmos foram produzidos com base na utilização de nutrição mineral (com reduzida utilização de fertilizantes) reduzindo a pegada de carbono assim como na maior eficiência no uso de água, com a utilização de novos sistemas de rega.

As frutas orgânicas utilizadas não possuem produtos tóxicos que se acumulam no organismo causando doenças fatais, são mais nutritivas e amigas do ambiente.

O impacto ambiental mais negativo poderia situar-se no consumo do bacalhau, quer por se tratar de um peixe que está a tornar-se escasso, quer por ser pescado longe do seu lugar consumo. Contudo, relativamente ao primeiro ponto com as novas medidas de regulação da pesca do bacalhau, os cenários de sustentabilidade deste peixe são muito mais otimistas do que há alguns anos atrás.

# Envolvimento da comunidade

Elementos da comunidade envolvidos: Professora, 3 alunos e pais.

- A professora deu a conhecer o projeto e motivou os alunos;
- os alunos pensaram a ementa;
- os pais adquiriram ao alimentos;
- os alunos confeccionaram a ementa;
- os alunos e pais degustaram a refeição.

# Cálculo do valor nutricional da ementa

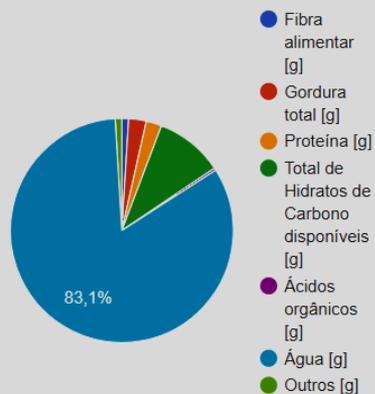
▼ Macroconstituintes				
▼ Lípidos	25.5	g	70	36.43%
Ácidos gordos saturados	2.5	g	20	12.50%
Ácidos gordos monoinsaturados	2.5	g		
Ácidos gordos polinsaturados	2.5	g		
Ácido linoleico	1.85	g		
Ácidos gordos trans	2.5	g		
▼ Hidratos de carbono	98.3	g	260	37.81%
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	103	g		
Mono+dissacáridos	57.5	g	90	63.89%
Oligossacáridos	0.5	g		
Amido	40.3	g		
Sal	4.8	g	6000	0.08%
Fibra alimentar	9.8	g		
Proteína	22.5	g	50	45.00%
Álcool	0	g		
Água	831	g		
Ácidos orgânicos	3.3	g		
Colesterol	115	mg		

# Cálculo do valor nutricional da ementa

▼ Vitaminas				
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	378	µg	800	47.25%
Caroteno	1680	µg		
Vitamina D	2.5	µg	5	50.00%
Vitamina E	4.85	mg	12	40.42%
Tiamina	0.7	mg	1	70.00%
Riboflavina	0.45	mg	1	45.00%
Niacina	5.2	mg		
Equivalentes de niacina	10.6	mg	16	66.25%
Triptofano/60	5.05	mg		
Vitamina B6	1.2	mg	1	120.00%
Vitamina B12	0.68	µg	2	34.00%
Vitamina C	220	mg	80	275.00%
Folatos	240	µg	200	120.00%
▼ Minerais				
Cinza	8.55	g		
Sódio (Na)	1970	mg		
Potássio (K)	1700	mg	2000	85.00%
Cálcio (Ca)	200	mg	800	25.00%
Fósforo (P)	330	mg	700	47.14%
Magnésio (Mg)	94	mg	375	25.07%
Ferro (Fe)	4	mg	14	28.57%
Zinco (Zn)	2	mg	10	20.00%

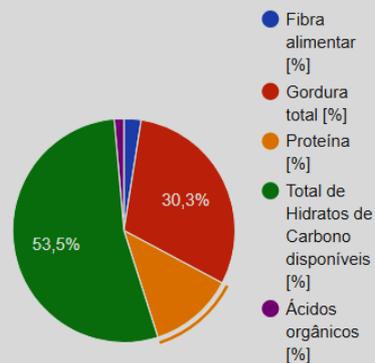
# Composição nutricional

Composição



**Fibra alimentar: 1%**  
**Gordura total: 2,5 %**  
**Proteína: 2,3%**  
**Total de Hidratos de carbono disponíveis: 9,8 %**  
**Ácidos Orgânicos: 0,3 %**  
**Água: 83,1%**  
**Outros: 1%**

Energia



**Fibra alimentar: 2,5%**  
**Gordura total: 30,3 %**  
**Proteína: 12,3%**  
**Total de Hidratos de carbono disponíveis: 53,5 %**  
**Ácidos Orgânicos: 1,4 %**

REFEIÇÕES

	HORA DA REFEIÇÃO	Quantidade	Unidade
Sopa de feijão verde	1:00 PM	0.25	l
Bacalhau à Gomes de Sá	1:00 PM	0.25	l
Sumo de laranja, 100%	1:00 PM	0.25	l
Gelado de morango	1:00 PM	0.25	l

# Cálculo do valor económico

Para 4 Pessoas

Sopa 1,20€

Prato 16,00€

Sumo 0,40€

Sobremesa 2,10€

Total 19,70€

Para 1 pessoa

Sopa 0,30€

Prato 4,00€

Sumo 0,10€

Sobremesa 0,53€

Total 4,93€

Abel & Margarida & Miguel  
6º B

Muito Obrigado

Fevereiro 2018