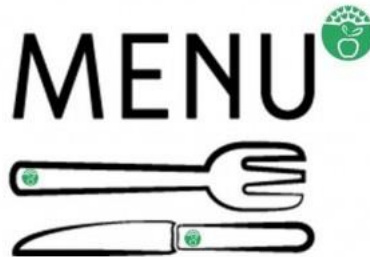




Agrupamento de Escolas de Santo António
SEDE – Escola Básica 2, 3 c/ Secundário de Santo António
Rua António Aleixo 2835-511 Santo António da Charneca
Telef. 212150072/76 - Fax. 212150167 info@escolasdestantonio.edu.pt
http://www2.escolasdestantonio.edu.pt/



alimentação
saudável e sustentável



Memória Descritiva

Desafio Eco-Ementas 2017/2018

1º e 2ºano CEF de Empregado de Restaurante/Bar
1ºe 2ºano do Curso Profissional de Técnico(a) de Restaurante/Bar

Turma: 8ºE, 9ºF, 10ºE e 11ºD

Professoras responsáveis do desafio Eco-Ementas:

Andreia Ribeiro

Christine Iglésias

Elsa Ramos

Professores coordenadores do Projeto Eco-Escolas:

Fernanda Sequeira

Andreia Ribeiro

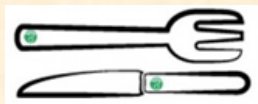
MENU

Creme de legumes e coentros

Salteado de Peru com brócolos,
couve-flor e cogumelos frescos
acompanhado de arroz basmatí
com cenoura

Espetada de uva com mel, limão
e raspas de gengibre

Água aromatizada com
morango e hortelã



EB 2,3 com Secundário de Santo António

Registo das principais etapas

Os alunos começaram por pensar individualmente e após alguma pesquisa, numa ementa semanal saudável e que pudesse ser confeccionada na cantina da escola.

Após este trabalho houve um *brainstorming* por turmas para chegarmos a uma refeição completa e saudável para apresentar no desafio Eco-Ementas. Cada turma apresentou uma ementa e foram votados os pratos mais facilmente exequíveis numa cantina escolar dentro do conceito saudável e sustentável.

Escolhemos o mel e as uvas, para representar a nossa península de Setúbal (Devido aos reconhecidos vinhos da Península de Setúbal e o mel da zona da Serra da Arrábida), a utilização dos coentros, hortelã, arroz basmati, brócolos, couve-flor, peru e morangos foi uma escolha a pensar em alimentos saudáveis que devemos ingerir com frequência devido à elevada qualidade dos nutrientes que os constituem.

A ementa final consiste em:

- Creme de legumes e coentros;
- Salteado de peru com brócolos, couve-flor e cogumelos frescos acompanhado de arroz basmati com cenoura;
- Espetada de uva e kiwi com mel, limão e raspas de gengibre
- Água aromatizada com morango e hortelã

Ingredientes e modo de confeção:

Creme de legumes e coentros	Salteado de peru com brócolos, couve-flor e cogumelos frescos acompanhado de arroz basmati com cenoura	Espetada de uva e kiwi com mel, limão e raspas de gengibre	Água aromatizada com morango e hortelã
<p>6 batatas médias 1 dente de alho 1 cebola pequena 3 cenouras ½ nabo 250g de brócolos e couve-flor+ talos dos brócolos e couve-flor não utilizados na confecção do prato principal Azeite qb 1000ml água Sal qb Coentros qb para o creme e para a apresentação do prato</p>	<p>400 g peru em pedaços 150g brócolos 150g couve-flor 150g cogumelos brancos 300 g arroz basmati 750ml de água 1 cenoura grande ralada 3 dentes de alho Azeite qb Sal qb Orégãos qb Pimenta qb Sumo de 1 limão</p>	<p>1 cacho de uvas vermelhas 3 kiwis 4 paus de espetada 4 col. sopa de mel Sumo de ½ limão Raspas de gengibre qb</p>	<p>1000 ml de água 12 morangos 1 raminho de hortelã Gelo q.b.</p>
<p>Leva-se uma panela ao lume com a água e os restantes ingredientes (reservando alguns coentros para a apresentação) e tempera-se de sal e azeite. Quando estiverem bem cozidos tritura-se tudo. Verifica-se o tempero. Serve-se ornamentado com coentros frescos picados.</p>	<p>Temperar o peru com dois dentes de alho, sal e o sumo do limão. Picar dois dentes de alho e fritá-los numa frigideira juntar os cogumelos e quatro minutos depois retirar os cogumelos e (na mesma frigideira) juntar os brócolos e a couve-flor. Deixar saltear e retirar os legumes da frigideira para fritar a carne. Quando a carne estiver frita junta-se novamente os legumes por mais um minuto ou dois. Reserva-se. Para o arroz: Num tacho leve ao lume o azeite e a cenoura com 1 dente de alho picado, mexa e deixe refogar sem deixar alourar. Deixe refogar até que a cenoura amoleça. Junte o arroz. Mexa e deixe aquecer bem até que o arroz fique translúcido. Tempere com sal e junte a água. Mexa, tape e deixe cozer em lume médio durante 12 minutos.</p>	<p>Preparar cada espetada com 4 bagos de uva vermelhos intercalados com o kiwi cortado em quartos. Preparar o molho misturando o mel com o limão e as raspas de gengibre. Servir as espetadas cobertas com o molho.</p>	<p>Cortar em rodela finas os morangos. Num jarro misturar as rodela de morango, folhas de hortelã e encher de água. Servir com gelo.</p>

Valor energético da Ementa e Custo Total

Pratos	Dose por pessoa	Total – 4 pessoas	Custo por pessoa	Custo total 4 pessoas
Creme de legumes e coentros	200g 84kcal Proteínas – 3.52g Lípidos – 3.8g Hidratos de Carbono – 10g	800g 336kcal Proteínas – 14.08g Lípidos – 15.2g Hidratos de Carbono – 40g	0.50 euros	2 euros
Salteado de peru com brócolos, couve-flor e cogumelos frescos acompanhado de arroz basmati com cenoura	200g 286.38kcal Proteínas – 20.23g Lípidos – 18.82g Hidratos de Carbono – 17.46g	800g 1145.5kcal Proteínas – 80.91g Lípidos – 75.27g Hidratos de Carbono – 69.82g	1.63 euros	6.50 euros
Espetada de uva e kiwi com mel, limão e raspas de gengibre	100g 102.5kcal Proteínas – 0.24g Lípidos – 0.06g Hidratos de Carbono – 25.7g	400g 410 kcal Proteínas – 0.96g Lípidos – 4.8g Hidratos de Carbono – 102.8g	0.75 euros	3 euros
Água aromatizada com morangos e hortelã	250ml 6kcal Proteínas – 0.12g Lípidos – 0.05g Hidratos de Carbono – 1.38g	1000ml 24kcal Proteínas – 0.48g Lípidos – 0.20g Hidratos de Carbono – 5.52g	0.25 euros	2 euros
Total:			3.13 euros	12.52 euros

Tabela elaborada com base na Tabela da Composição de alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge e os custos foram calculados com base nos preços do Jumbo on-line

Aspetos de Sustentabilidade ambiental considerados

Todos os restos de legumes, verduras e frutos não utilizados na confecção da refeição foram deitados no posto de compostagem da professora Andreia Ribeiro.

Foram separadas as embalagens, papel/cartão e vidro.

Envolvimento da Comunidade

Participaram no desafio as turmas do 8ºE, 9ºF, 10ºE e 11ºD com 35 alunos e as professoras da área técnica de Restaurante e Bar Andreia Ribeiro, Christine Iglésias e Elsa Ramos.

As professoras e os alunos trouxeram os diferentes ingredientes de casa. Houve ainda uma pequena contribuição de um professor e de uma funcionária da escola que possuem quintas.

A ementa foi servida a um representante da Associação de Estudantes, da Direção da Escola, Coordenadora do Eco-Escolas e representante dos Encarregados de Educação.

Registro Fotográfico



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6



Foto 7



Foto 8



Foto 9

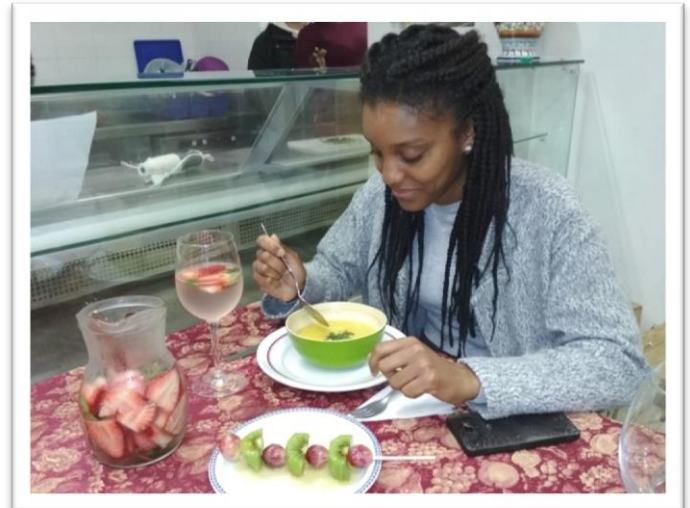


Foto 10



Foto 11



Foto 12



Foto 13



Foto 14

Legenda:

- Foto 1 – Preparação da da Água aromatizada
- Foto 2 – Água Aromatizada com morangos e hortelã
- Foto 3 - Preparação da Sopa
- Foto 4 – Preparação da Sopa
- Foto 5 – Preparação dos cogumelos para o Salteado
- Foto 6 – Sopa e salteado em confeção
- Foto 7 – Espetada com mel, limão e gengibre

- Foto 8 – Aluno a confeccionar a sopa e o salteado
- Foto 9 – Mise en place para 1 pax
- Foto 10 – Convidada a degustar a Eco-ementa
- Foto 11 – Mise en place 4 pax
- Foto 12 – Confeção do salteado e arroz basmati com cenoura
- Foto 13 – Empratamento do prato principal
- Foto 14 – Salteado e sobremesa para 1 pax