



Escola Básica de Abação - Guimarães



Eco-ementas

ALMOÇO

Ementa

Entrada:

- 2 conchas de sopa de legumes.
- um porção de broa de milho.

Prato principal:

- 5 colheres de sopa de arroz.
- salada de alface, milho, tomate, couve roxa e cenoura à descrição.
- um bife de frango (+-120g).

Sobremesa:

- fatia de bolo feito com farinha de milho.

Bebida:

- água

Memória descritiva

Valor energético total da ementa:

823,1 Kcal (580+154+89,1)

Aspetos de sustentabilidade ambiental considerados:

Foram escolhidos alimentos preferencialmente da época e cultivados em nossa região, que gastam menos combustível no transporte e menos recursos naturais no seu cultivo e geram riquezas para as populações locais. Solicitou-se ao fornecedor dos produtos alimentares para estes fossem de origem biológica, sem uso de pesticidas ou fertilizantes, sempre em harmonia com o meio ambiente e valorizando o homem do campo. Na hora de cozinhar os alimentos teve-se o cuidado de os aproveitar ao máximo para evitar desperdício.

Envolvimento da comunidade

A ementa foi idealizada pelos alunos e confeccionada na cantina da escola em colaboração com o programa PESS (Plano de Educação sexual e saúde - jovens promotores de saúde). Foram realizados pelos alunos trabalhos alusivos ao alimento em destaque, o milho, focando a sua importância na alimentação humana.

A ementa foi divulgada por grupos de alunos e quem consumisse esta refeição teria direito a uma senha para o lanche (pipocas).

Informação extra

Cálculo do valor económico do prato em euros (para 4 pessoas e individual)

- 4 pessoas – 8 euros
- individual – 2 euros

Calculo de alguns indicadores sobre valor nutricional da ementa (ex: quantidade em gramas de hidratos de carbono, proteína e lípidos/gordura).

- hidratos de carbono – 145 g
- proteína – 38,53 g
- lípidos – 9,9 g