



Alimentação Saudável e Sustentável

ABAE | Eco-Escolas
Desafio Eco-Ementas 2017/2018

Realizado por:

Catarina Ricardo
Felícia Silva
Inês César
Joana Ferreira



ESCOLA SUPERIOR DE
TECNOLOGIA DA SAÚDE
DE LISBOA

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA



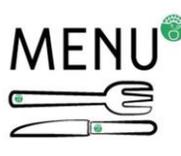
Saúde Ambiental



Dietética e Nutrição



Eco-Escolas



MENU

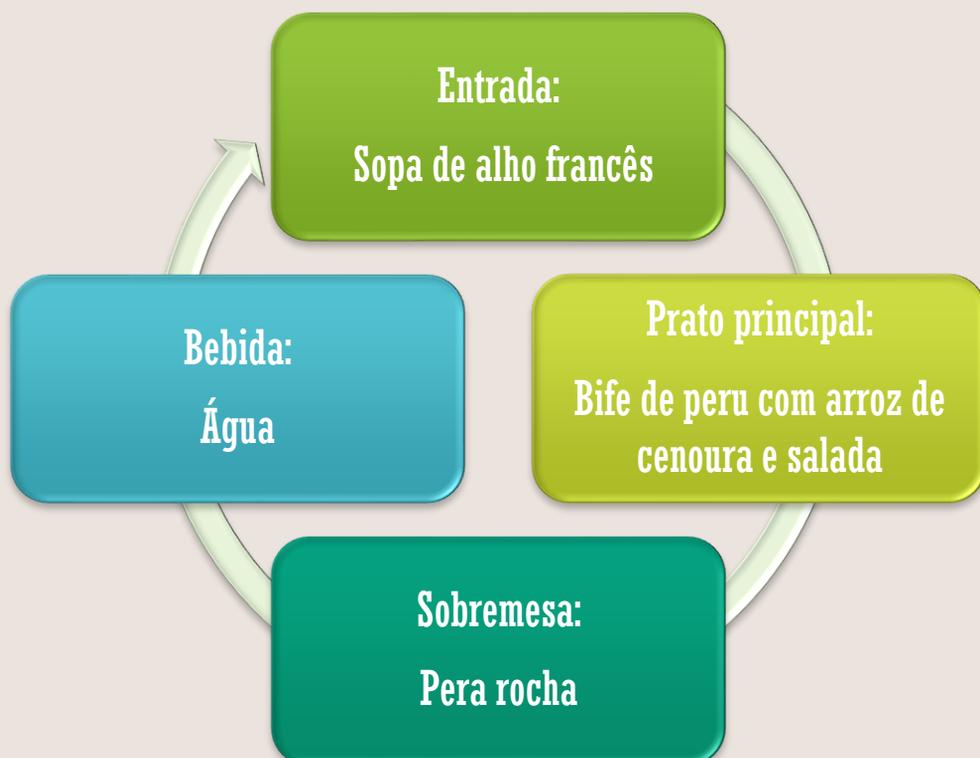


Como estudantes do ensino superior, decidimos participar no desafio Eco-Ementas – do projeto Alimentação Saudável e Sustentável 2017/2018.

Tivemos em especial atenção à questão da sustentabilidade – mínimo desperdício possível – na execução desta ementa, e por essa razão envolveu-se parte da comunidade do curso de Saúde Ambiental da Escola Superior e Tecnologias da Saúde de Lisboa – ESTeSL.

Com objetivo de criar uma ementa que fosse tanto sustentável como saudável, beneficiámos também da colaboração de uma licenciada em Dietética e Nutrição da ESTeSL.

Realizou-se assim uma ementa completa para 4 pessoas, com alimentos da época de Primavera/ Verão, composta por: entrada, prato principal, sobremesa e bebida – Esquema 1.



Esquema 1 – Componentes da Eco-Ementa



Entrada – Sopa de Alho Francês

Ingredientes:

- 3 Alho francês
- 1 Cebola
- 4 Batatas grandes
- 1 (colher de sopa) Azeite
- Sal q.b.

Preparação:

Lavar e cortar o alho francês e a cebola coloca-los numa panela ao lume com o azeite até ficarem translúcidos.

Juntar as batatas, cortadas previamente em rodelas, e sal.

Juntar água até cobrir e deixe ao lume a cozer.

Quando tudo estiver cozido passar com a varinha mágica.





Calculo do Valor Energético Sopa de Alho Francês

4 Porções

Tabela 1:

Ingredientes	Unidade	Peso unitário (g)	Kcal	Proteínas (%)	HC (%)	Lípidos (%)	Fibra (%)	Sódio (mg)
alho francês	3	90	18,9	27,8	44,7	10,1	17,4	3,6
batata	4	60	51	11,1	85,4	0,0	3,5	61,8
Cebola	1	20	3	22,3	53,4	9,7	14,7	21,8
azeite	1 (colher de sopa)	5	45	0,0	0,0	100,0	0,0	0

Valores retirados da tabela de composição dos alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

Tabela2:

Total para 4 porções	117,9 kcal	61,2 % Proteínas	183,5 % HC	119,8 % Lípidos
Total por pessoa	29,5 kcal	15,3 % Proteínas	45,9 % HC	29,95 % Lípidos



Calculo do Gasto Monetário Sopa de Alho Francês

4 Porções

Tabela 3:

Ingredientes	Quantidade	Peso unitário (g)	Preço por Kg	Preço (€)
alho francês	3	90	1,99	1,79
batata	4	60	0,66	0,40
Cebola	1	20	0,89	0,18
azeite	1 (colher de sopa)	5	3,85	0,19

Tabela 4:

Total do prato	2,56 €
Total do prato por pessoa	0,64 €



Salada – Salada Roxa

Ingredientes:

- 1 cebola pequena
- 2 tomates redondos
- 1 alface
- 1 pepino
- 1/4 couve roxa
- 3 colheres de sopa de azeite





Calculo do Valor Energético Salada Roxa

4 Porções

Tabela 5:

Ingredientes	Unidade	Peso unitário (g)	Kcal	Proteínas (%)	HC (%)	Lípidos (%)	Fibra (%)	Sódio (mg)
cebola	1	180,00	37	17,8	61,4	8,6	12,1	18
tomate	2	230,00	105,8	28,8	125,8	23,4	22,0	59,8
alface	1	300,00	45	49,4	21,9	11,9	16,8	9
pepino	1	200,00	38	29,6	35,9	27,6	7,0	6
couve roxa	1/4	1000	300	26,8	52,3	0,0	20,8	110
azeite	3 (colher de sopa)	15,00	135	0,0	0,0	100,0	0,0	0

Valores retirados da tabela de composição dos alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

Tabela 6:

Total para 4 porções	660,8 kcal	152,4 % Proteínas	298,3 % HC	171,5 % Lípidos
Total por pessoa	165,2 kcal	38,1 % Proteínas	74,58 % HC	42,88 % Lípidos



Calculo do Gasto Monetário Salada Roxa

4 Porções

Tabela 7:

Ingredientes	Quantidade	Peso unitário (g)	Preço por Kg	Preço (€)
cebola	1	180,00	0,89	0,16
tomate	2	230,00	1,79	0,82
alface	1	300,00	1,99	0,60
pepino	1	200,00	1,29	0,26
couve roxa	1/4	1000	0,99	0,25
azeite	3 (colheres de sopa)	15,00	3,85	0,06

Tabela 8:

Total do prato	2,15€
Total do prato por pessoa	0,54€



Prato Principal – Bifes de Perú com Arroz de Cenoura

Ingredientes:

- 1 Cebola
- 4 Bifes de peru
- 250 g Arroz
- 2 Cenoura
- 3 (colheres de sopa) Azeite
- Dentes de alho
- Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Carne: Picar os alhos e salteá-los no azeite. Acrescentar a carne cortada em bifes. Cozinhar um pouco em seguida juntar os temperos (sal e pimenta). Colocar um pouco de água e deixar cozinhar

Arroz: Picar o alho e a cebola e colocar com azeite num tacho. Deixar alourar, ralar a cenoura. Juntar a cenoura ao refogado de cebola e mexer. Quando a cenoura estiver macia regar com água a ferver e temperar com sal. Quando a água retomar fervura, introduzir o arroz tapar e deixar cozinhar durante 15 min.



Calculo do Valor Energético Bifes de Perú com Arroz de Cenoura

4 Porções

Tabela 9:

Ingredientes	Unidade	Peso unitário (g)	Kcal	Proteínas (%)	HC (%)	Lípidos (%)	Fibra (%)	Sódio (mg)
cebola	1	180,00	36	17,8	61,4	8,6	12,1	18
arroz	1	250,00	312,5	8,0	89,4	1,4	1,2	775
cenoura	2	145,00	33,35	12,3	63,0	0,0	24,7	203
dentes de alho	1	0,90	0,6	21,3	63,4	7,3	7,9	0,09
bifes de peru	4	130,00	221	67,0	0,2	32,3	0,0	559
azeite	3 (colher de sopa)	15,00	135	0,0	0,0	100,0	0,0	0

Valores retirados da tabela de composição dos alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

Tabela 10:

Total para 4 porções	738,45 kcal	126,4 % Proteínas	277,4 % HC	149,6 % Lípidos
Total por pessoa	184,6 kcal	31,6 % Proteínas	69,35 % HC	37,4 % Lípidos



Calculo do Gasto Monetário Salada Roxa

4 Porções

Tabela 11:

Ingredientes	Quantidade	Peso unitário (g)	Preço por Kg	Preço (€)
cebola	1	180,00	0,89	0,16
arroz	1	250,00	0,79	0,16
cenoura	2	145,00	0,75	0,11
dentes de alho	1	0,90	5,58	0,005
bifes de peru	4	130,00	5,99	0,78
azeite	3 (colheres de sopa)	15	3,85	0,06

Tabela 12:

Total do prato	1,28€
Total do prato por pessoa	0,32€



Calculo do Valor Energético Sobremesa – Pera Rocha

4 Porções

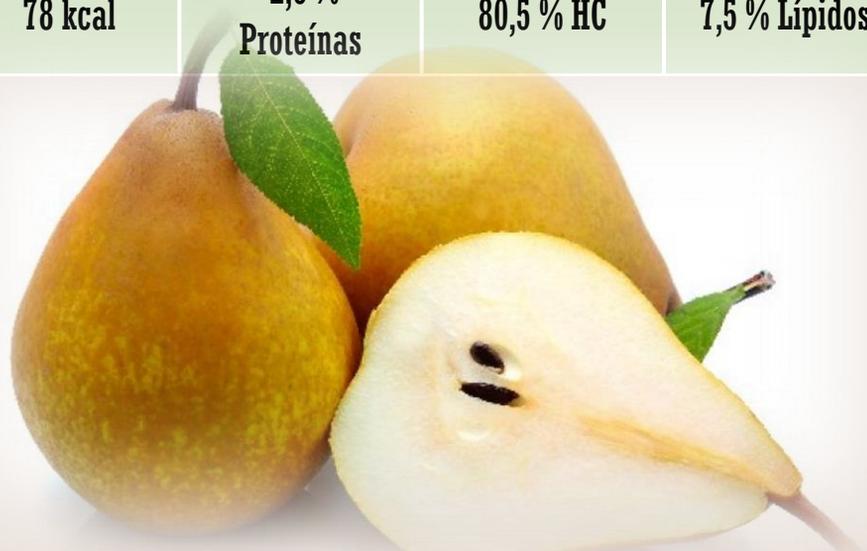
Tabela 13:

Ingredientes	Unidade	Peso unitário (g)	Kcal	Proteínas (%)	HC (%)	Lípidos (%)	Fibra (%)	Sódio (mg)
Pera	1	165,00	78	2,6	80,5	7,5	8,9	13,2

Valores retirados da tabela de composição dos alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

Tabela 14:

Total para 4 porções	312 kcal	10,4 % Proteínas	322 % HC	30 % Lípidos
Total por pessoa	78 kcal	2,6 % Proteínas	80,5 % HC	7,5 % Lípidos





Calculo do Gasto Monetário Sobremesa – Pera Rocha

4 Porções

Tabela 15:

Ingredientes	Quantidade	Peso unitário (g)	Preço por Kg	Preço (€)
pera	4	165,00	1,69	0,28

Tabela 16:

Total do prato	1,12€
Total do prato por pessoa	0,28€



Calculo do Valor Energético Refeição Completa

4 Porções

Tabela 17:

	Kcal
Total da refeição	1829,2
Total da refeição por pessoa	457,3

Calculo do Gasto Monetário Refeição Completa

Tabela 18:

Total do prato	7,11 €
Total do prato por pessoa	1,78 €

