

ECO-EMENTA



alimentação
saudável e sustentável

EBI de Água de Pau

Ano Letivo 2017/18

Inês Tavares, Bianca Almeida e Carolina Soares, 9.ªA

Escalão 2 – 3º ciclo

1. A EMENGA



Entrada: Sopa de abóbora com sementes torradas e queijo ralado regional

Ingredientes:

1/2 abóbora menina (descascada e cortada em cubos grandes) – 1kg

2 curgetes (cortadas às rodelas) – 664 g

1/2 cebola picada – 106g

1 dente alho pequeno picado – 3 g

1 litro de água

Sal, somente se necessário

Queijo da ilha – 50 g

Sementes – 30 g

Modo de confeção:

1. Numa panela grande, coloque o alho e a cebola com um pouco de água e deixe cozer dois minutos;
2. Mexa rápido e acrescente a abóbora e as curgetes;
3. Coloque metade da água, tape a panela e deixe cozer 20 minutos em lume baixo;
4. Desligue o fogo e espere amornar um pouco;
5. Acrescente o resto da água. Depois rale tudo com a varinha mágica até fazer um creme aveludado;
6. Acrescente sal se necessário e um fio de azeite virgem extra;
7. Torre as sementes da abóbora que usou numa frigideira ou no forno;
8. Sirva quente, com queijo da ilha ralado e as sementes torradas.



Bebida: Água aromatizada com cascas de ananás e hortelã

Ingredientes:

Água

Cascas de ananás

Folhas de hortelã



Modo de confeção:

1. Fervem-se as cascas de ananás com 2 litros de água;
2. Deixa-se esfriar e coloca-se a água coada num jarro;
3. Coloca-se as folhas de hortelã e vai ao frigorífico horas antes de servir.

Prato principal: Bifinhos de frango com batata-doce assada e ananás

Ingredientes:

4 bifos de frango – 360 g

4 dentes de alho cortados em fatias muito finas – 12 g

1 cebola às rodelas – 212 g

Sumo de 1 limão -20 g

Azeite q.b. – 20 mL

Sal q.b – 1 g

Pimenta q.b

Pimentão doce q.b.

Salsa fresca q.b.

Manjericão q.b.

1 ananás pequeno – 500 g

500 g de batata-doce

3 tomates - 260 g



Modo de confeção:



1. Descasque os alhos, corte-os em fatias muito finas e pique a salsa.
2. Tempere os bifes de frango com sal, pimenta, os alhos, a salsa, o sumo de limão e um fio de azeite e deixe na marinada por alguns minutos.
3. Grelhe os bifes de frango numa frigideira antiaderente ou asse-os no forno durante 30 minutos a 180º.
4. Entretanto, corte as batatas em cubos e coloque-as numa assadeira com o ananás também cortado aos cubos e o sumo que restou da sua preparação. Tempere com um pouco de sal, tomilho fresco ou seco, pimentão-doce e um fio de azeite e leve a assar no forno por 40 minutos a 180º.
5. Faça a salada juntando os tomates partidos aos quartos, uma cebola às rodelas e folhas de manjeriço frescas.
6. Sirva o frango com a batata-doce e ananás e a salada de tomate.

Sobremesa: Bolo de banana da Ribeira Chã (S. Miguel)



Ingredientes:

7 bananas regionais – 665 g
1 colher de chá de fermento - 7 g
2 chávenas de chá de farinha integral – 280 g
3 ovos L – 207 g
½ chávena de chá de azeite – 120 mL
1 chávena de chá de leite MG – 240 mL
½ chávena de chá de açúcar branco (de beterraba – o que se produz cá nos Açores) – 100 g

Modo de confeção:

1. Bata os ovos com o açúcar até obter uma mistura fofa esbranquiçada. Adicione o azeite e, por último, o leite. Bata bem todos os ingredientes, até obter uma mistura.
2. Acrescente, aos poucos, a farinha peneirada.
3. Por fim, adicione o fermento e as bananas desfeitas.
4. Bata bem até obter uma mistura homogénea.
5. Vai ao forno em 180º durante 45 min ou mais.

2. Memória Descritiva

A. Valor Energético Total da Ementa

Informação Nutricional

Valor Energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
662,3	80,4	10,2	33,7	23,4

Considerações Nutricionais sobre o menu:

1. O valor energético da refeição contribui com **30.0%** das necessidades energéticas diárias da população alvo (crianças e adolescentes entre os 6 e os 18 anos – média para todas as idades e ambos os sexos: 2030 kcal/dia). Refira-se que esta percentagem está dentro das recomendações da Direção Geral da Saúde, que preconiza que o almoço deve contribuir com 30-35% das necessidades energéticas diárias.
2. A proporção dos macronutrientes para o valor energético da refeição encontra-se próximo do padronizado pelas recomendações nacionais e internacionais (**hidratos de carbono – 45.8%; proteínas – 20 %; Lípidos: 33.2%**).
3. O menu elaborado fornece 39.5% da vitamina B12, 60.3% do ferro e 39% do zinco recomendado pela dose diárias (DRIs) para a população alvo.

B. Aspectos de sustentabilidade ambiental considerados

Este projeto arrancou com um trabalho de pesquisa feito pelas três turmas do 9.º ano da escola nas aulas de Cidadania e de Educação Pessoal e Social.

Solicitou-se aos alunos uma apresentação *online* ou vídeo sobre a alimentação sustentável, a sua definição e os seus pressupostos; o levantamento de alguns produtos regionais/ locais sustentáveis, tendo em linha de conta o modo de produção dos mesmos; e a conceção de uma ementa primavera/ verão, reproduzível na cantina da escola, que evitasse o desperdício de alimentos e respeitasse os pressupostos da alimentação sustentável.

Os alunos organizaram-se em grupos de três, realizaram pesquisas locais e na internet, discutiram-se algumas ideias em grupo/turma e os trabalhos foram apresentados dois meses depois, no auditório da escola, na presença das três turmas e perante um júri composto pela nutricionista Ana Raquel Marinho, um elemento do conselho executivo, a coordenadora do gabinete da saúde da escola e o coordenador eco-escolas.

Após a apreciação dos catorze trabalhos expostos, foi selecionada a ementa que aqui se apresenta por se destacar como a mais saudável e sustentável.

Trata-se de uma ementa que manifesta uma clara preocupação com a fuga ao desperdício, através do aproveitamento de alguns produtos “por inteiro” como é o caso do ananás, que é usado no prato principal (polpa) e na bebida (cascas), e da abóbora, cujas sementes são usadas na sopa confeccionada com a sua polpa.

Por outro lado, houve também uma forte aposta em produtos regionais de grande qualidade, do ponto de vista sustentável, como acontece com o ananás dos Açores, usado na bebida e no prato principal, que é um fruto ainda hoje cultivado em estufas clássicas com leiva, lenha, terra velha, serradura e aparas de madeira.



Após mais de um século de comercialização na Europa, uma importante conquista para o Ananás dos Açores chegou em 1996, quando a Denominação de Origem *Ananás dos Açores/S. Miguel* foi registada e protegida pela Comissão Europeia por meio do Regulamento (CE) nº 1107/96, no dia 12 de junho. Atualmente, a maior parte da sua produção ocorre em Ponta Delgada, cidade muito próxima da nossa escola.

Os ananases possuem valor nutritivo, como vitamina C, A, B1, potássio, magnésio, manganês, cobre, ferro, fibras e bromelina, além de regular a atividade muscular do coração. Importa destacar que a casca do ananás também possui muitos



nutrientes.

Outro dos produtos locais contemplados nesta ementa é a batata-doce, introduzida na região Açores desde o princípio do seu povoamento. É um produto orgânico, mais saudável do que a batata e que existe em qualquer quintal micaelense.

O queijo da ilha de S. Miguel foi pensado em benefício do sabor da sopa e, uma vez mais, por ser um produto local, muito rico em cálcio, contrabalançando-se o seu alto teor de gordura com a eliminação do azeite da sopa (o alho e a cebola são cozidos em água).

Por último, no que concerne à proximidade dos produtos selecionados na ementa, optou-se por introduzir a banana regional na sobremesa, com uma receita típica de uma das freguesias dos alunos da escola que tem apenas cerca de 400 habitantes, o leite açoriano e o açúcar regional, que é extraído da beterraba.

Outro aspeto positivo desta ementa “Delícias dos Açores” é o seu baixo teor de gordura, de sal (o queijo adiciona sabor à sopa e as ervas aromáticas adicionam sabor ao frango sendo estes os substitutos do sal na ementa) e de açúcar (embora a sobremesa seja um bolo, este é confeccionado com farinha integral, azeite e uma escassa quantidade de açúcar).

O frango é marinado em azeite e ervas aromáticas e é grelhado na chapa (a escola dispõe de dois grelhadores grandes de chapa, sendo este tipo de confeitura funcional na nossa cantina), um modo de confeitura mais saudável que os habituais estufados ou assados da cantina.

De seguida, deixamos o *link* do trabalho vencedor feito para as aulas de Educação Pessoal e Social das alunas que conceberam esta ementa:

<https://www.powtoon.com/online-presentation/bdCWR9EL7J0/?mode=movie>

C. Envolvimento da comunidade

Como ficou claro no capítulo anterior, houve um grande envolvimento da escola neste trabalho conjunto sobre a alimentação sustentável com a mobilização de cerca de 50 alunos



a conceber ementas e a realizar trabalhos sobre o tema, o acompanhamento por parte do coordenador eco-escolas e da docente de cidadania e educação pessoal e social e o gabinete da saúde.

Após a atividade de seleção já descrita, a ementa foi confeccionada na cantina da escola e disponibilizada a todos os professores e alunos que frequentam o espaço, desde o 1.º ciclo ao 9.º ano, no âmbito da Semana da Saúde, que se realizou na primeira semana de aulas do 3.º período. As alunas criadoras da ementa distribuíram, nesta iniciativa, um panfleto informativo com as receitas e a informação nutricional aos alunos que ali almoçaram.

É também de referir que as alunas que criaram a ementa, juntamente com a professora responsável pelo projeto e pelo coordenador eco-escolas, confeccionaram todos

os pratos elaborados na cantina da escola a título experimental, ajustando depois alguns dos passos, ingredientes e procedimentos da ementa de acordo com os resultados da experiência e das opiniões dos alunos selecionados para provarem o menu nesta primeira fase. As funcionárias da cantina orientaram as alunas no espaço e estiveram atentas à forma de confeção utilizada.

Houve também um contacto curioso com as tradições gastronómicas da região, pois foi difícil encontrar a receita original do bolo de banana da Ribeira Chã e houve necessidade de falar com vários alunos da freguesia que, por sua vez, consultaram as suas mães e avós, surgindo algumas versões do “tesouro” da freguesia.



O projeto acabou por ser benéfico para toda a escola, uma vez que levou alunos e professores a refletirem sobre os seus hábitos alimentares, a origem dos alimentos que consomem, o seu valor nutricional e a importância de consumir produtos locais. Por outro lado, a própria cantina e os seus funcionários experimentaram uma forma menos habitual de cozinhar, verificando que esta era funcional e passível de ser mais vezes utilizada nos almoços da escola.

Em suma, todos aprendemos a respeitar o meio ambiente, protegendo plantas e animais, sendo mais saudáveis e olhando mais para a nossa região.

Somos agora uma pouco mais Eco...!

Água de Pau, abril de 2018