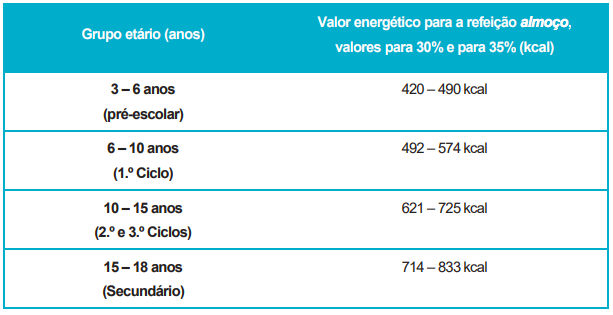
**Eco-Ementa**



Considerando o valor energético aconselhado pela DGE nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, e o grupo etário da ESAG (3º ciclo e Secundário), o valor energético ideal para esta Eco-Ementa seria entre 714 kcal e 725 kcal.

**Entrada: Sopa de Abóbora**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Jan** | **Fev** | **Mar** | **Abr** | **Mai** | **Jun** | **Jul** | **Ago** | **Set** | **Out** | **Nov** | **Dez** |
| **Abóbora** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Batata** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Alho-francês** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Cebola** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Considerando a sazonalidade dos hortícolas escolhidos, adequam-se ao período primavera/verão pedido pelo desafio Eco-Ementas.

Tendo em conta que a ementa proposta deverá ser para 4 pessoas, recomendo a redução nas quantidades de alguns dos ingredientes:

* 500 g de abóbora
* 200 g de batata
* 200 g de alho francês
* 100 g cebola
* 15 ml (colher de sopa) de azeite
* Sal q.b.
* 600 ml de água

Sugiro que o alho francês fique por passar, de forma a introduzir texturas e promover a mastigação.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Valor por 100 g | Valor total | Valor por porção |
| Energia (kcal) | 35 | 411 | 103 |
| Proteína (g) | 1 | 11 | 3 |
| Hidratos de Carbono (g) | 5 | 54 | 14 |
| Gordura (g) | 1 | 16 | 4 |
| Gordura saturada | 0 | 3 | 1 |
| Fibra alimentar | 1 | 13 | 3 |

Fiz também algumas alterações nas quantidades do prato principal, de forma a ser adequada para 4 pessoas, e introduzi a salsa como condimento:

* 400 g de cenoura
* 400 g de brócolos
* 300 g de cuscuz integral seco
* 400 g de peito de frango sem pele
* 2 colheres de sopa de azeite
* 2 colheres de sopa de salsa
* sal q.b.
* sumo de limão q.b.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Valor por 100 g | Valor total | Valor por porção |
| Energia (kcal) | 119 | 2069 | 517 |
| Proteína (g) | 12 | 196 | 49 |
| Hidratos de Carbono (g) | 13 | 221 | 55 |
| Gordura (g) | 2 | 39 | 10 |
| Gordura saturada | 0 | 7 | 2 |
| Fibra alimentar | 3 | 46 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Jan** | **Fev** | **Mar** | **Abr** | **Mai** | **Jun** | **Jul** | **Ago** | **Set** | **Out** | **Nov** | **Dez** |
| **Pera** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Pêssego** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Morango** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Banana** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Em termos de sazonalidade, a salada de frutas é um ótimo representante da primavera/verão.

Introduzi por fim a amêndoa laminada como guarnição da salada de fruta, para introduzir os frutos oleaginosos. Para que a receita utilize apenas produtos nacionais, sugiro a utilização de banana dos Açores.

* 1 pera
* 5 morangos
* 2 pêssegos
* 1 banana dos Açores

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Valor por 100 g | Valor total | Valor por porção |
| Energia (kcal) | 65 | 398 | 99 |
| Proteína (g) | 1 | 8 | 2 |
| Hidratos de Carbono (g) | 10 | 61 | 15 |
| Gordura (g) | 2 | 13 | 3 |
| Gordura saturada | 0 | 1 | 0 |
| Fibra alimentar | 3 | 16 | 4 |

Assim, como composição final da ementa, temos:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Valor total | Valor por porção |
| Energia (kcal) | 2878 | 720 |
| Proteína (g) | 216 | 54 |
| Hidratos de Carbono (g) | 337 | 84 |
| Gordura (g) | 69 | 17 |
| Gordura saturada | 11 | 3 |
| Fibra alimentar | 76 | 19 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Preçário*** | ***4 pessoas*** | ***Individual*** |
| Sopa de abóbora | 6.00€ | 1.50€ |
| Prato principal | 8.50€ | 2.10€ |
| Sumo | 2.00€ | 1.00€ |
| Salada de Fruta | 4.00€ | 2.00€ |
| Total | 20.05€ | 6.60€ |

**CONFEÇÃO - FOTOS**





