

## Escola Profissional Agrícola Afonso Duarte

Eco-Ementas 2018-2019 | Alimentação Saudável e Sustentável

Ementa de primavera/verão

- Entrada: Creme de Acelga;
- Prato Principal: Arroz Vegan;
- Bebida: Limonada com Hortelã;
- Sobremesa: Laranja com Mel.



Participantes:

Alunos turma TPA10: Jakilson, João, Adelino, Edgar, Kelsia, Romeu, Diogo, Dailton, Elisia, Constança, professoras Isabel Garcia e Florbela Leite



## Introdução/Memória descritiva

No âmbito do projeto “Alimentação saudável e sustentável”, promovido pela Eco-Escolas, os alunos do curso Técnico de Produção Agro-pecuária (11ºano) da Escola Profissional Agrícola Afonso Duarte aceitaram o desafio de elaborarem uma Eco-ementa primavera/verão.

Para a elaboração desta ementa foram destinadas algumas aulas para pesquisar sobre a alimentação saudável, o valor nutricional de diversos alimentos e sustentabilidade ambiental e alimentar.

Nas disciplinas de Produção Agrícola, de Biologia e de Transformação foi realçado a importância da produção e consumo de alimentos saudáveis de forma sustentável e equilibrados do ponto de vista nutricional.

A seleção da ementa teve como ponto de partida a utilização de produtos nacionais, da época, menos processados possível bem como existentes/produzidos na escola.

Tendo em conta que a nossa escola é agrícola, utilizamos então diversos produtos da produção da escola no modo de produção integrado, tais como a abóbora, a batata-doce, as cebolas, os alhos, a acelga, a courgete, salsa, coentros e os limões e as laranjas. O mel, o azeite e o sal aromatizado também foram produtos produzidos/transformados na oficina de transformação da escola.

Houve a preocupação de utilizarmos produtos locais, para reduzir a poluição energética em transportes e poluição de resíduos com embalagens.

Selecionamos uma ementa vegetariana para sensibilizar que o consumo de carne/peixe não é obrigatório todos os dias e que a redução do consumo de carne/peixe contribuiu a sustentabilidade ambiental.

Após recolhermos todos os ingredientes necessários confeccionamos uma ementa que deu para 8 pessoas. Pesamos todos os ingredientes utilizados para podermos calcular o valor energético e económico.

Consultamos as tabelas nutricionais do Instituto Nacional Ricardo Jorge para calcular o valor nutritivo da ementa e procedemos ao cálculo do valor económico da ementa.

## Receita da Eco-Ementas (para 4 pessoas):

### Entrada:

	Ingredientes	Modo de Preparação
Creme de Acelga	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cebola</li><li>-Azeite</li><li>-Batata Doce</li><li>-Abóbora</li><li>-Acelga</li><li>-Água</li><li>-Sal</li></ul>	Numa panela refogar em lume brando a cebola picada grosseiramente com azeite. Adicionar a batata-doce e abóbora cortada em cubos e a acelga e misturar bem. Colocar água até ao nível dos legumes e uma pitada de sal. Deixar ferver e triturar.



## Prato Principal:

	Ingredientes	Modo de Preparação
Arroz Vegan	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pimento Verde;</li> <li>-Pimento Vermelho;</li> <li>-Azeite;</li> <li>-Cebola;</li> <li>-Alho;</li> <li>-Cogumelos;</li> <li>-Milho;</li> <li>-Curgete;</li> <li>-Salsa;</li> <li>-Coentros;</li> <li>-Passas de Uva;</li> <li>-Mistura de Sementes;</li> <li>-Sal Aromatizado;</li> <li>-8 Copos de Água;</li> <li>- 2 Copos de Arroz;</li> </ul>	<p>-Coloca-se azeite, cebola e alho picado num tacho e deixa-se alourar, depois de alourado, coloca-se o arroz e de seguida a água. Corta-se os legumes todos aos cubinhos e coloca-se com as passas tudo misturado com o arroz. Depois de o arroz estar cozido colocamos num prato e metemos a mistura de sementes por cima.</p>



## Bebida:

	Ingredientes	Modo de preparação
Limónada com Hortelã	-água; -limão; -açúcar; -hortelã;	Lavar bem os limões, espremer e adicionar água e um pouco de açúcar e folhas de hortelã.



## Sobremesa:

	Ingredientes	Modo de preparação
Laranja com Fio de Mel	-Laranja; -Mel.	Lavar e descascar as laranjas. Cortar as laranjas em rodelas. Empratar e colocar um fio de mel por cima.



Empratamento final:



Bom Apetite!



## Tabela Nutricional da Eco-Ementa 2018-2019

Ementa	Ingredientes	100g (Kcal)	Hidratos de carbono 100g	Proteína 100g	Lípidos 100g	Quantidade (g)	100g (Kcal)	Hidratos de carbono 100g	Proteína 100g	Lípidos 100g	Custo/valor económico (euros)	
Limonada	Limão	26	1,9	0,5	0,3	125	32,5	2,38	0,63	0,375	0,5	
	Açúcar	391	99,3	0	0	40	156,4	39,72	0,00	0	0,1	
Sopa	Batata-doce	119	28,3	1	0	500	595	141,50	5,00	0	0,5	
	Abóbora	9	1,7	0,3	0,2	400	36	6,80	1,20	0,8	0,4	
	Acelga	19	4,6	1,4	0,1	200	38	9,20	2,80	0,2	0,5	
	Cebola	17	3,1	0,9	0,2	300	51	9,30	2,70	0,6	0,3	
	Azeite	900	0	0,1	99,9	50	450	0,00	0,05	49,95	0,3	
	Sal	0	0	0	0	10	0	0,00	0,00	0	0,05	
Arroz Vegan	Alho	67	11,3	3,8	0,6	8	5,36	0,90	0,30	0,048	0,2	
	Cebola	17	3,1	0,3	0,2	75	12,75	2,33	0,23	0,15	0,075	
	Salsa	14	0,4	3,1	0	5	0,7	0,02	0,16	0	0,2	
	Coentros	22	1,8	2,4	0,6	5	1,1	0,09	0,12	0,03	0,2	
	Cogumelos (Champignon)	14	0,5	1,8	0,5	400	56	2,00	7,20	2	3	
	Courgette	17	2	1,6	0,3	500	85	10,00	8,00	1,5	1	
	Pimentos (verde/vermelho)	22	2,7	1,6	0,6	150	33	4,05	2,40	0,9	0,6	
	Milho doce	99	18,6	2,8	0,9	150	148,5	27,90	4,20	1,35	0,8	
	Arroz carolino	363	87,6	7,4	0,5	400	1452	350,40	29,60	2	0,4	
	Mistura de sementes	574	5,5	21	48	120	688,8	6,60	25,20	57,6	0,6	
	Azeite	900	0	0,1	99,9	50	450	0,00	0,05	49,95	0,3	
	Sal	0	0	0	0	10	0	0,00	0,00	0	0,05	
Sobremesa/Fruta	Laranja	42	8,9	1,1	0,2	640	268,8	56,96	7,04	1,28	0,6	
	Mel	309	78	0,5	0	160	494,4	124,80	0,80	0	2	
						Total 8 Pess	5055,3	794,9	97,7	168,7	12,7	
						Dados do Instituto Nacional Ricardo Jorge	Por pessoa	631,91	99,37	12,21	21,09	1,6