



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
DE SANTO ANTÓNIO



PORTUGAL
2020



alimentação
saudável e sustentável

Memória Descritiva

Desafio Eco-Ementas 2018/2019

2ºano CEF de Empregado de Restaurante/Bar

Turma: 9ºE

Professoras responsáveis do desafio Eco-Ementas:

Andreia Ribeiro

Christine Iglésias

Professores coordenadores do Projeto Eco-Escolas:

Filipe Raivel

Aldina Pena





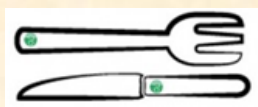
MENU

Creme de espinafres com grão

Caril de soja com legumes e
arroz português

Gelatina de iogurte de ananás

Chá gelado de camomila, mel e
limão



EB 2,3 com Secundário de Santo António



Registo das principais etapas

Os alunos começaram por pensar individualmente numa ementa semanal saudável que pudesse ser confeccionada na cantina da escola, e nesse sentido fizeram um trabalho de pesquisa sobre receitas que se pudessem enquadrar.

Após este trabalho houve um *brainstorming* para chegarmos a uma refeição completa e saudável para apresentar no desafio Eco-Ementas. Cada um apresentou uma ementa e foram votados os pratos mais facilmente exequíveis numa cantina escolar dentro do conceito saudável.

A primeira escolha para a nossa ementa foi uma sopa comum de grão e espinafres, no entanto, esta será transformada num creme, dando uma nova “cara” a esta receita, pois os jovens muitas vezes não gostam dos “verdes” nas sopas. Assim, a sopa de grão com espinafres é transformada num creme de espinafres com grão.

Para prato principal, e após ter sido discutido bastante o facto de não existir muita oferta vegetariana na cantina da escola, optámos por um caril de soja com legumes facilmente replicável para grandes quantidades. Será acompanhado por um arroz totalmente produzido em Portugal de preferência no nosso distrito: Setúbal (Alcácer do Sal).

Quanto à sobremesa chegámos à conclusão que o doce mais servido nas cantinas portuguesas é a gelatina, e olhando para o mercado das gelatinas nos supermercados decidimos fazer a nossa própria gelatina de iogurte.

A bebida é um chá gelado de camomila, com mel e limão para refrescar e tentar implementar as bebidas naturais em detrimento dos refrigerantes cheios de açúcar, corantes e conservantes.

A ementa final consiste em:

- Creme de espinafres com grão;
- Caril de soja com legumes e arroz português;
- Gelatina de iogurte de ananás;
- Chá gelado de camomila, mel e limão.



Ingredientes e modo de confeção

Creme de espinafres com grão	Caril de soja com legumes e arroz português	Gelatina de iogurte de ananás	Chá de camomila, com mel e limão
5 batatas médias 1 dente de alho 1 cebola pequena 3 cenouras ½ nabo 500g de espinafres 1 frasco de grão cozido (420g) Azeite qb 1000ml água Sal qb	250 g soja granulada e demolhada 1 lata de macedónia (420g) 2 dentes de alho 1 cebola pequena 1 lata de leite de coco 1 pacote de natas 2 colheres de sopa de caril 3 dentes de alho Azeite qb Sal qb 300 g arroz 750ml de água	1 pacote de gelatina de ananás 250ml de água a ferver 1 iogurte líquido de ananás (160gr) 90ml de água fria	1000 ml de água a ferver 2 pacotinhos de chá de camomila 1 limão 2 colheres de sopa de mel
Leva-se uma panela ao lume com a água e os ingredientes, à exceção do grão, e tempera-se de sal e azeite. Quando estiverem bem cozidos tritura-se tudo. Verifica-se o tempero. Junta-se o grão e deixa-se ferver uns 3 minutos.	Refogar a cebola e o alho num fio de azeite. Quando a cebola estiver translúcida coloca-se a soja, previamente demolhada, e deixa-se cozinhar alguns minutos. Junta-se a macedónia envolve-se bem. De seguida adiciona-se o leite de coco misturado com o caril e as natas, deixa-se apurar. Para o arroz: Ferva a água com sal e deite o arroz. Mexa e deixe cozer em lume médio durante 12 minutos.	Preparar a gelatina de acordo com as instruções da embalagem mas ao juntar a água fria, retiramos uma porção de água proporcional à do iogurte líquido, para que este possa ser incluído na quantidade de líquido a utilizar. Mexe-se bem até que arrefeça e comece a solidificar para que o iogurte não se separe da gelatina (pode usar-se uma taça com gelo por baixo).	Prepara-se o chá com água a ferver. Deixa-se arrefecer um pouco e junta-se o mel e o limão em rodelas.



Valor energético da Ementa e Custo Total

Pratos	Dose por pessoa	Total – 4 pessoas	Custo por pessoa	Custo total 4 pessoas
Creme de espinafres com grão	200g 90kcal Proteínas – 4.2g Lípidos – 2.6g Hidratos de Carbono – 10.6g	800g 360kcal Proteínas – 16.8g Lípidos – 10.4g Hidratos de Carbono – 42.4g	0.50 euros	2 euros
Caril de soja com legumes e arroz português	200g 334.13kcal Proteínas – 12.75g Lípidos – 14.84g Hidratos de Carbono – 33.9g	800g 1336.5kcal Proteínas – 51g Lípidos – 59.35g Hidratos de Carbono – 135.6g	1.05 euros	4.19 euros
Gelatina de iogurte de ananás	100g 103.7kcal Proteínas – 22.98g Lípidos – 0.56g Hidratos de Carbono – 4.72g	400g 414.8 kcal Proteínas – 91.92g Lípidos – 2.23g Hidratos de Carbono – 18.86g	0.18 euros	0.71 euros
Chá de camomila, com mel e limão	250ml 6kcal Proteínas – 0.12g Lípidos – 0g Hidratos de Carbono – 9.8g	1000ml 78.5kcal Proteínas – 0.5g Lípidos – 0g Hidratos de Carbono – 39.25g	0.24 euros	0.96 euros
Total:	533.83kcal Proteínas – 40.05g Lípidos – 18g Hidratos de Carbono – 59.02g	2135.32kcal Proteínas – 160.2g Lípidos – 72g Hidratos de Carbono – 236.08g	1.77 euros	7.86 euros

Tabela elaborada com base na Tabela da Composição de alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge e os custos foram calculados com base nos preços do Pingo Doce on-line



Aspetos de Sustentabilidade ambiental considerados

Todos os restos de legumes, verduras e frutos não utilizados na confecção da refeição foram deitados no posto de compostagem da professora Andreia Ribeiro.

Foram separadas as embalagens, papel/cartão e vidro.

Envolvimento da Comunidade

Participaram no desafio a turma do 9ºE e as professoras da área técnica de Restaurante e Bar Andreia Ribeiro e Christine Iglésias.

As professoras e os alunos trouxeram os diferentes ingredientes de casa e contaram com a ajuda do restante conselho de turma e da assistente operacional Fátima Coelho.

A ementa foi servida a um representante da Associação de Estudantes, da Direção da Escola, assistente operacional Fátima Coelho e representante dos Encarregados de Educação.

O registo fotográfico do desafio foi projetado na biblioteca escolar para toda a comunidade escolar interessada e especialmente para as 5 turmas de restaurante e bar que existem na escola.

Registo Fotográfico



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6



Foto 7



Foto 8



Foto 9



Foto 10



Foto 11



Foto 12



Foto 13

Legenda:

Foto 1 – Elaboração das ementas semanais

Foto 2 – Brainstorming sobre a ementa a escolher

Foto 3 – Preparação do Chá Frio

Foto 4 – Preparação da Gelatina de logurte

Foto 5 – Preparação da Sopa

Foto 6 – Preparação da Sopa

Foto 7 – Preparação da Sopa

Foto 8 – Aluna a confecionar o Caril de Soja

Foto 9 – Preparação do Caril de Soja

Foto 10 – Preparação do Caril de Soja

Foto 11 – Mise en place

Foto 12 – Caril , chá frio e sobremesa para 1 pax

Foto 13 – Degustação da Eco-ementa