



Ementa escolar

Ano: 2019

Mês: Abril Semana:

		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	Sopa de legumes e feijão	127,55	1,748	3,507	22,075
Prato	Empadão de arroz de atum ⁴	327,55	20,233	13,022	18,8
Salada	Salada Primaveraíl	11,20 Kcal	3,488	3,352	7,62
Sobremesa	Salada da época	7,015 Kcal	1,4 gr	1,2 gr	23,8 gr
Pão	Pão 45g ¹	130	8.4	2,2	57,3
Bebida	Água aromatizada com laranja e hortelã				
	Total*	585,1	25,469	22,081	105,795

*Por pessoa

	Custo
Individual	1,69 euros
Para quatro pessoas	6,74 euros

Ingredientes pratos principais



Etapas de execução dos pratos principais



Empratamento



Observações

Esta ementa foi efetuada a pensar num gasto sustentável dos recursos naturais.

Os preços foram efetuados através do custo atual dos produtos, tendo como referência o custo dos produtos no site do Pingo Doce. As quantidades, dos diferentes pratos, estão realizadas para uma refeição individual. Todos os valores multiplicados por quatro dão a quantia certa para efetuar a mesma para quatro pessoas. Optamos por apresentar para uma pessoa, os alunos têm a noção das calorias e dos diferentes componentes em cada prato.

Todos os desperdícios resultantes das refeições e da sua realização serão devidamente reciclados nos ecopontos próprios, estando a escola munida de um compostor orgânico.

A escola da ementa foi ao encontro à escolha da maioria dos alunos, e efetuada de uma forma criativa e simples de forma a estes ingerirem peixe, uma vez que estes demonstraram muita resistência em comerem peixe numa cantina da escolar.

Desde a pesquisa, elaboração, escolha e elaboração da ementa final, colaboraram professores e alunos. A equipa final para a participação da etapa regional irão participar duas professoras e seis alunos (3 raparigas e 3 rapazes)