



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
DE SANTO ANTÓNIO



PORTUGAL
2020



alimentação
saudável e sustentável



Memória Descritiva

Desafio Eco-Ementas 2019/2020

2ºano do Curso Profissional de Técnico(a) de Restaurante/Bar

Turmas: 9ºE e 11ºE

Professoras responsáveis do desafio Eco-Ementas:

Christine Iglesias

Andreia Ribeiro

Professores coordenadores do Projeto Eco-Escolas:

Filipe Raivel

Lucelinda Machado

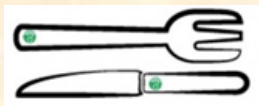
MENU

Gaspacho Lusitano com Hortelã

Frango Assado com Limão e
Arroz Português de Couve
Lombarda, com salada de
Cenoura e Milho

Mousse de Maçã

Água aromatizada com Pepino,
Limão, Canela e Hortelã



EB 2,3 com Secundário de Santo António

Registo das principais etapas

Numa primeira etapa, os alunos pesquisaram em diferentes meios (internet, livros, revistas da especialidade, ementas de restaurantes e da cantina escolar) produtos e pratos que refletissem as características pedidas para a elaboração de uma ementa sazonal primavera/verão, saudável, sustentável e replicável no contexto de uma cantina escolar.

Numa segunda etapa, e em grupo de turma, foi feito um *brainstorming* para chegarmos a uma refeição completa e saudável para apresentar no desafio Eco-Ementas.

Numa terceira etapa, cada turma apresentou a sua proposta com base nas características definidas e foi feita uma votação para os pratos que mais se identificam com esta realidade.

Os alunos tiveram, também em conta, a sua experiência como consumidores das refeições da cantina escolar para contribuir para uma ementa que seja apelativa.

A escolha dos legumes e frutas recaiu nos produtos das hortas que povoam a região e até a própria escola. Todos temos alguém com uma horta que dá tomates, pepinos, cenouras e ervas aromáticas. A ideia principal foi utilizar os produtos das hortas domésticas.

Foi escolhido o tomate (verão), pepino (verão), pimento (verão) para elaborar uma sopa fria com características mediterrânicas e muito conhecida da nossa gastronomia, o Gaspacho. Optou se pelo toque fresco da hortelã (cultivada em qualquer altura do ano, sendo o período de floração entre junho e setembro), para reforçar o uso de ervas aromáticas.

O frango, como carne branca saudável, cozinhada com limão (primavera/verão) também característico desta época do ano e o arroz das nossas lezírias com couve lombarda (primavera) para quebrar com o tradicional arroz, acompanhado de uma salada colorida de cenoura (primavera/verão) e milho (verão) para uma combinação de cores no prato que não vai deixar ninguém indiferente.

A sobremesa saudável com o uso de maçãs (primavera) e iogurte natural, de fácil confeção, baixo custo e com um toque de canela para terminar em bem a refeição.

Tudo acompanhado com uma água aromatizada em que foram aproveitados o pepino e a hortelã do Gaspacho, o limão do frango e da mousse de maçã, assim como a canela, são a combinação perfeita para dar um toque leve e fresco à refeição.

A ementa final consiste em:

- Gaspacho lusitano com hortelã;
- Frango assado com limão e arroz português de couve lombarda, com salada de cenoura e milho;
- Mousse de maçã;
- Água aromatizada com limão, pepino, hortelã e canela.

Ingredientes e modo de confeção:

Gaspacho Lusitano com Hortelã	Frango assado com limão e arroz português de couve lombarda, com salada de cenoura e milho	Mousse de Maçã	Água aromatizada com limão, pepino, hortelã e canela
<p>750 gr de tomate maduro 1 dente de alho 1 cebola pequena ½ pepino ½ pimento verde 2 colheres de sopa de Azeite 200 ml água Sal a gosto Vinagre a gosto Hortelã qb para o creme e para a apresentação do prato</p>	<p>1 frango (aproximadamente 900gr) 1 limão 1 dente de alho Sal qb Pimenta qb</p> <p>200 gr de arroz 320 gr de couve de lombarda 1 cebola pequena 1 dente de alho 1 colher de sopa de azeite</p> <p>250 gr de cenoura 200 gr de milho Sal qb Azeite qb Vinagre qb</p>	<p>4 maçãs 2 iogurtes naturais 1 pau de canela 1 colheres de sopa de canela em pó 1 limão</p>	<p>1000 ml de água 4 rodela de limão 4 rodela de pepino 1 raminho de hortelã 2 paus de canela Gelo q.b.</p>
<p>Picar os tomates sem pele e sementes, o pimento sem sementes, o pepino sem casca, a cebola, o dente de alho e hortelã a gosto. Colocar tudo numa taça juntamente com a água e triturar tudo com a varinha mágica. Tempera com azeite, sal e vinagre a gosto, e volte a usar a varinha mágica. Coloque em tigelas individuais e sirva com folhas de hortelã a gosto.</p>	<p>FRANGO: Arranjar o frango e temperar com o dente de alho, azeite, pimenta e sal triturado numa pasta. Lavar o limão, cortar as extremidades, picar com um garfo e colocar dentro do frango. Levar ao forno pré aquecido.</p> <p>ARROZ: Picar a cebola e o alho e numa panela colocar a refogar com uma colher de azeite. Quando a cebola estiver translúcida colocar a couve lombarda devidamente fatiada finamente. Deixar a couve apurar e de seguida juntar o arroz. Quando o arroz tiver translucido colocar a água, deixar ferver colocar o sal e deixar cozer durante cerca de 12 minutos.</p> <p>SALADA: ralar a cenoura e adicionar o milho. Temperar a gosto com sal, azeite e vinagre.</p>	<p>Descascar e cortar em pedaços as maçãs, colocar para cozer numa panela com água, casca de ½ limão e o pau de canela. Quando estiver cozido reduzir a puré com a varinha mágica. Numa tigela colocar os dois iogurtes naturais, as duas colheres de canela em pó, sumo e raspas de ½ limão. Envolver tudo com a ajudar de varas. Colocar em taças individuais e servir frio.</p>	<p>Num jarro misturar as rodela de limão e pepino, folhas de hortelã e os paus de canela e encher de água. Servir com gelo.</p>

Valor energético da Ementa e Custo Total

Pratos	Dose por pessoa	Total – 4 pessoas	Custo por pessoa	Custo total 4 pessoas
Gaspacho Lusitano com Hortelã	200g 38kcal Proteínas – 2.9g Lípidos – 0.2g Hidratos de Carbono – 1.8g	800g 152kcal Proteínas – 11.6g Lípidos – 0.8g Hidratos de Carbono – 7.2g	0.45 euros	1.80 euros
Frango assado com limão e arroz português de couve lombarda, com salada de cenoura e milho	200g 334kcal Proteínas – 30.01g Lípidos – 15.41g Hidratos de Carbono – 16.51g	800g 1336kcal Proteínas – 120.04g Lípidos – 61.64g Hidratos de Carbono – 66.04g	2.32 euros	9.28 euros
Mousse de Maçã	150g 96kcal Proteínas – 2.94g Lípidos – 1.71g Hidratos de Carbono – 14.57g	600g 384 kcal Proteínas – 11.76g Lípidos – 6.84g Hidratos de Carbono – 58.28g	0.85 euros	3.4 euros
Água aromatizada com limão, pepino, hortelã e canela	250ml 12kcal Proteínas – 0.12g Lípidos – 0.48g Hidratos de Carbono – 3.2g	1000ml 48kcal Proteínas – 0.48g Lípidos – 1.92g Hidratos de Carbono – 12.8g	0.20 euros	0.80 euros
Total:			3.82 euros	15.28 euros

Tabela elaborada com base na Tabela da Composição de alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge e as captações recomendadas para as Cantinas Escolares da DGESTE 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 todas as turmas do curso de Restauração (Profissional e CEF) com 45 alunos e os professores da área técnica de Restaurante e Bar Andreia Ribeiro, Christine Iglésias, Elsa Ramos e Francisco Torrão. Os professores e os alunos trouxeram os diferentes ingredientes de casa e das hortas dos pais, tios e avós, e até mesmo de vizinhos. Houve ainda uma pequena contribuição de uma funcionária da escola que possui uma quinta.

A ementa foi servida a um representante da Associação de Estudantes, da Direção da Escola, Coordenadora do Eco-Escolas e representante dos Encarregados de Educação.

Registro 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



Foto 14



Foto 15



Foto 16

Legenda:

Foto 1 – Preparação da água aromatizada

Foto 2 – Preparação da água aromatizada

Foto 3 – Aluna a picar os ingredientes do Gaspacho

Foto 4 – Trituração do Gaspacho

Foto 5 – Preparação do tempero para o frango assado

Foto 6 – Aluna a temperar o frango

Foto 7 – Preparação da salada

Foto 8 – Preparação da couve lombarda

Foto 9 – Confeção do arroz de couve lombarda

Foto 10 – Descasque das maçãs para a sobremesa

Foto 11 – Ingredientes a utilizar na Mousse de Maçã

Foto 12 – Confeção da Mousse de Maçã

Foto 13 – Empratamento da Mousse em taças individuais

Foto 14 – Cascas e restos orgânicos para a compostagem

Foto 15 – Empratamento do prato principal

Foto 16 – Os convidados a degustar a Eco-Ementa