

## ECO- EMENTAS FURADOURO

### MEMÓRIA DESCRITIVA:

As turmas de 2º ciclo do Complexo Escolar do Furadouro começaram por construir a ementa para um dia em turma, pesquisando sobre os produtos da época e o tradicional na nossa zona oeste. Depois de delinear a oferta alimentar a ser confeccionada num dia pela cantina foram escolhidos 3 representantes de cada turma do 2º ciclo e discutidas as ideias das várias turmas. Quando todos chegaram a acordo foi construída a ementa para a respetiva atividade.

Os legumes para a confeção da sopa e salada foram escolhidos de acordo com a sua sazonalidade – um importante complemento na alimentação diária.

Por outro lado a escolha da água aromatizada de citrinos pelos alunos do 2º ciclo do complexo escolar acima mencionado deve-se ao facto destes quererem ter uma bebida diferente e ainda assim saudável para a sua hora da refeição.

### EMENTA:

SOPA: Caldo Verde

PRATO PRINCIPAL: Peite de frango estufado com massa

SALADA: feijão-verde, cenoura e lombardo

SOBREMESA: Fruta da época

BEBIDA: Água aromatizada de citrinos

## VALORES NUTRICIONAIS

	Valor calórico (Kcal/)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Lípidos (g)	Dos quais saturados (g)	Sal(g)
Por dose	377	19,7	36,2	15,7	16,7	3,2	0,4
4 doses	1508	78,8	144,8	62,8	66,8	12,8	1,6

### Aspetos de Sustentabilidade ambiental considerados:

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

Foram também separadas as embalagens, papel/cartão e vidro.

### Envolvimento da comunidade:

Participaram no desafio as turmas do 2º ciclo com cerca de 75 alunos e a nutricionista responsável pelos refeitórios do Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos, assim como a coordenadora do complexo escolar e professoras das turmas. Os ingredientes foram fornecidos pela empresa de restauração coletiva afeta aos refeitórios do complexo escolar na sua maioria e, os restantes, foram dispensados pelo pelouro Saúde e Bem-Estar da Câmara Municipal de Óbidos e pelas professoras das turmas que efetuaram a respetiva atividade. A ementa Foi provada por todos os alunos, inclusive pelos professores e técnica pertencentes ao projeto.