

Eco-Ementas

Escola Básica 2, 3 Soeiro Pereira Gomes
9º A

Na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento...

Durante algumas aulas elaboramos a ementa que a seguir propomos, após algumas pesquisas e trocas de informações com os professores que acompanharam o projeto.



Entrada: Creme Paleo

Ingredientes:

- 3 Cenouras médias
- 1 Batata
- 2 Chuchus
- 2 Cebolas
- 2 Dentes de alho
- 2 Colheres de sopa de azeite extra virgem
- Sal q.b.
- Coentros q.b.

Preparação

- Preparar os legumes e cortá-los em pedaços pequenos
- Levar os legumes a cozer em água temperada com sal, até estarem cozidos
- Triturar com a varinha mágica até ficar um creme macio, se ficar muito espesso junte um pouco de água quente e misture bem
- Temperar com azeite
- Envolver e servir com umas folhas de salsa por cima.



Prato principal: Salada à Soeiro

Ingredientes:

- 2 Peitos de frango
- 1 Alface pequena
- 150 g de Milho cozido
- 2 Maças golden
- 150 g de Tomate cherry
- Sal q.b
- 1 Dente de alho
- 1 Limão

Ingredientes Molho:

- 1 Iogurte grego natural
- 1 Colher de sobremesa de azeite
- 1 Colher de sobremesa de vinagre
- 1/4 de uma Cebola
- 1/2 Dente de alho
- Sal q.b.
- Orégãos q.b.

Preparação:

- Corte os peitos de frango aos pedaços e tempere-os com alho, sal e limão
- Após algum tempo deve grelhar os pedaços do frango
- Colocar a alface no prato e os pedaços de frango
- Cortar a maçã, os tomates e juntar o milho, ao preparado anterior
- Para o molho, bater todos os ingredientes num liquidificador
- Por fim colocar o molho por cima da salada



Sobremesa: lomanga

Ingredientes:

- 3 Iogurtes naturais
- 100 g bolacha de aveia
- 1 Manga
- Hortelã q. b.

Preparação:

- Triturar a bolacha e colocar no copo como base
- Colocar o iogurte por cima da bolacha
- Cortar a manga aos pedaços e misturar com o iogurte
- Por fim colocar uma folha de hortelã por cima



Bebida: Limoice

Ingredientes:

- 4 Copos de água
- 1 Colher de sopa de açúcar mascavado
- 1 Limão
- 1 Ramo de hortelã fresca
- Gelo

Preparação:

- Numa panela, misturar água e açúcar em lume baixo até o açúcar derreter
- Remover a panela do fogão e deixar esfriar
- Logo que a mistura estiver fria acrescentar o sumo de limão
- Meta as folhas de hortelã no copo e de seguida o gelo

Na disciplina de Mundo Natural...

Falamos de que cada cidadão deve envolver-se ativamente na promoção de uma alimentação saudável, que contribua para a diminuição do desperdício alimentar e para a sustentabilidade dos recursos naturais.

Na elaboração da nossa ementa tivemos a preocupação com o desperdício alimentar:

- **Planear as compras**

Feita a ementa, verificar os ingredientes necessários, usar os que há em casa e comprar apenas aqueles que não temos. Preferir frutos e legumes avulso em vez dos pré-embalados.

Assim compramos apenas a quantidade desejada.



**Utilização dos
Chuchus que
uma aluna
tinha no seu
quintal.**

● Pensar no orçamento

Desperdiçar alimentos é desperdiçar dinheiro.

● Verificar a data de validade

Ao adquirir alimentos frescos, com um tempo de vida curto, que não se tencionam consumir de imediato, procurar adquirir uma embalagem cuja validade termine mais tarde.

● Verificar a temperatura do frigorífico

Os alimentos devem ser conservados entre 1 e 5°C para maior frescura e longevidade.

● Verificar a temperatura do frigorífico

Os alimentos devem ser conservados entre 1 e 5°C para maior frescura e longevidade.



● **Armazenar corretamente**

Seguindo as instruções da embalagem.

● **Aproveitar as sobras da refeição**

Em vez de deitar as sobras para o lixo, servir no dia seguinte ou congelar para consumir noutra altura.

● **Fazer compostagem**

Colocar as cascas dos frutos e legumes num recipiente de compostagem para mais tarde obter um composto valioso para as plantas do jardim.

Na concepção da nossa refeição tivemos em conta a Dieta Mediterrânica.

Uma alimentação saudável é uma forma de prevenir o aparecimento de doenças e de melhorar a qualidade de vida.

A **Dieta Mediterrânica** constitui um modelo alimentar diversificado e salutar e um estilo de vida que promove o bem-estar do planeta.

- A utilização de alimentos locais e da época, o que permite diminuir os custos energéticos, de tempo, embalagem e transporte inerentes à importação de alimentos.



Chuchus, do nosso quintal.



Limões, da nossa escola.

- A utilização de alimentos locais e da época, o que permite diminuir os custos energéticos, de tempo, embalagem e transporte inerentes à importação de alimentos.



Hortelã do nosso quintal.



Coentros e salsa das nossas casas.

- O consumo de frutos, hortícolas e vegetais frescos, que protegem as células, os tecidos e outros importantes componentes do corpo



Cenoura, cebola e chuchu, da nossa sopa.



Alface e tomate, para a nossa salada.



Manga, para a nossa sobremesa.



Limão e hortelã para a limonada.

- O uso do azeite como gordura principal, para cozinhar e temperar.



Azeite, utilizado na nossa sopa e no molho da nossa salada.

- Os preparados culinários simples como as sopas, cremes de legumes, grelhados, cozidos e estufados.



O nosso creme de legumes.
grelhado.



O nosso frango

- A preferir peixe e carnes magras (aves ou coelho), baixo consumo de carne vermelha.



Escolhemos o frango para o nosso prato principal.

- A evitar alimentos salgados, substituir o sal por ervas aromáticas e especiarias.



Utilização de ervas aromáticas e especiarias, ao longo de toda a ementa.

● O consumo de fruta como sobremesa.



Utilização da manga para a nossa sobremesa.

Na disciplina de Inglês...

Fizemos a tradução da ementa, que elaboramos na aula de Cidadania e Desenvolvimento.

Starter: Paleo Cream

Ingredients:

- 3 medium carrots;
- 1 potato;
- 2 chayote;
- 2 onions;
- 2 garlic cloves;
- 2 tablespoons of extra virgin olive oil;
- Salt q.b
- Oregano q.b

Preparation:

- Prepare the vegetables and cut them into small pieces;
- Take the vegetables to boil in seasoned water with salt until they are cooked;
- Grind with the magic wand until it gets into a soft cream;
- If it is too thick add a little hot water, mix well;
- Flavour with olive oil;
- Wrap and serve with some oregano leaves

Soeiro's salad

Ingredients:

- 2 chicken breast
- 1 little lettuce
- 150 g of boiled corn
- 2 golden apples
- 150 g of cherry tomatoes
- salt
- colinder

Preparation:

- Season the chicken cubes with garlic salt and lemon
- Then grill the cubes
- Put the lettuce and the tomatoes in a bowl with vinegar and water to clean them
- Place the lettuce and the chicken cubes on a plate
- Slice the apples, the tomatoes, and add the corn to the rest of the dish.
- Finally pour the dressing sauce on the salad

Soeiro's salad

Dressing sauce:

- 1 yoghurt
- 1 table spoon of olive oil
- 1 table spoon of vinegar
- 1/4 a onion
- 1/2 garlic
- salt
- white pepper
- gregano
- 1 lemon

Preparation:

- Put all the ingredients in a blender and blend them

Dessert: lomanga

Ingredients:

- 3 natural yoghurts
- 100 g oatmeal cookies
- 1 mango
- Mint

Preparation:

- Crush the wafer and the mango separately.
- In each bowl put a layer of mango/wafer/yogurt.
- Finally put a mint leaf.

Lemon Ice drink

Ingredients:

- 4 Glasses of water
- 1 Tablespoon of brown sugar
- 1 Lemon
- 1 Fresh mint brunch
- Ice

Preparation:

- In a pan mix water and sugar in low heat until sugar melts
- Remove of the cooker and let it cool
- As soon as the mixture is cold add the lemon juice
- Put the mint leaves in one glass and then the ice and it's ready to serve.

Na disciplina de Matemática...

Construímos as tabelas de calorias referentes a cada prato que constitui a nossa ementa.

Creme Paleo

Ingredientes	Quantidade	Valor energético	
Cenoura	3	25 kcal por 100g	62 kcal
Batata	1	90 kcal por 100g	90 kcal
Chuchu	2	19 kcal por 100g	114 kcal
Cebola	2	20 kcal por 100g	40 kcal
Dentes de Alho	2	72 kcal por 100g	5 kcal
Azeite extra virgem	2 colheres de sopa	900 kcal por 100g	135 kcal
Sal		0 kcal por 100g	0 kcal
Oregãos	1 folha	66 kcal por 100g	5 kcal
Total		451 kcal	

Salada à Soeiro

Ingredientes	Quantidade	Valor energético	
Peito de Frango	2	108 kcal por 100g	503 kcal
Alface	1	15 kcal por 100g	30 kcal
Milho cozido	150 g	86 kcal por 100g	129 kcal
Maçã Golden	2	62 kcal por 100g	155 kcal
Tomate Cherry	150 g	15 kcal por 100g	23 kcal
Sal		0 kcal por 100g	0 kcal
Dente de Alho	1 + 1/2	72 kcal por 100g	5 kcal
Limão	1	31 kcal por 100g	5 kcal
Coentros		28 kcal por 100g	2 kcal
logurte grego natural	1	88 kcal por 100g	101 kcal
Azeite extra virgem	1 colher de sobremesa	900 kcal por 100g	60 kcal
Vinagre	1 colher de sobremesa	22 kcal por 100g	2 kcal
Cebola	1/4	20 kcal por 100g	25 kcal
Sal		0 kcal por 100g	0 kcal
Oregãos		346 kcal por 100g	4 kcal
Total		1044 kcal	

Iomanga

Ingredientes	Quantidade	Valor energético	
logurte grego natural	3	88 kcal por 100g	304 kcal
Bolacha de Aveia	1/2	443 kcal por 100g	443 kcal
Manga	1	59 kcal por 100g	236 kcal
Hortelã	4 folhas	114 kcal por 100g	6 kcal
Total		989 kcal	

Limoice

Ingredientes	Quantidade	Valor energético	
Água	4 copos	0 kcal por 100g	0 kcal
Açúcar Mascavado	1 Colheres de sopa	390 kcal por 100g	45 kcal
Limão	1	25 kcal por 100g	10 kcal
Hortelã	1 ramo	114 kcal por 100g	11 kcal
Gelo		0 kcal por 100g	0 kcal
Total		66 kcal	

Valor Energético

Prato	Valor energético para 4 pessoas	Valor energético por pessoa
Entrada “Creme Paleo”	451 kcal	112,75 kcal
Prato principal “Salada à Soeiro”	1044 kcal	261 kcal
Sobremesa “Iomanga”	989 kcal	247,25 kcal
Bebida “Limoice”	66 kcal	16,5 kcal
Total	2550 kcal	637,5 kcal

No refeitório da escola...

No dia 12 de fevereiro, no refeitório da escola, pusemos a nossa ementa em prática.

Cozinhamos os pratos, que fazem parte da nossa ementa, com a colaboração da responsável pelo refeitório e da direção da escola.







No mesmo dia, um elemento da direção da escola foi convidado a provar.

Ficou a promessa de falar com o responsável pelo refeitório escolar para esta ementa ser servida aos alunos da escola, tendo a ajuda da turma 9° A.



Aqui está a nossa ementa...

Creme Paleo, Salada à Soeiro, Iomanga e Limoice.