

Tendo em conta a atualização que o Programa Eco-Escolas propôs no âmbito do confinamento devido à covid-19, alguns alunos do 10.º A, do curso de Ciências e Tecnologias do Agrupamento de Escolas de Guia, aderiram ao desafio **COZINHAR EM FAMÍLIA**.

No planeamento conjunto da atividade, com recurso aos meios disponíveis para o efeito e entre as atividades de e@d, decidiu-se que cada um dos participantes, na respetiva família, optaria pela preparação de uma receita para diferentes refeições: **Pequeno-almoço, Sopa e Lanche**.

Seguiram-se conversas sobre os princípios a observar e ainda algumas leituras e investigação sobre Alimentação Saudável e Alimentação Sustentável. Os alunos assistiram também à Formação Online “Cozinhar em Família” (em diferido).

Uma vez que o Agrupamento de Escolas de Guia se situa em meio predominantemente rural, e os alunos participantes residem em aldeias, decidiu-se que os pratos a confeccionar procurariam respeitar os princípios da alimentação saudável, recorrendo, numa perspetiva de sustentabilidade, a produtos da época que se encontrassem na horta. Decidiu-se também que a receita de Lanche incluiria uma porção do grupo de hortícolas e outra de fruta.

Se considerarmos a Roda dos Alimentos Mediterrânica, diremos que o objetivo global foi concretizar três refeições que abarcassem o maior número possível de grupos, sem exceder as porções diárias recomendadas, atendendo a que cada refeição se destinou a cada uma das famílias.

Para o **Pequeno-almoço**, a “Omeleta Completa Enrolada” (ou não!...) da Ana Beatriz pretendeu responder às necessidades de alguém que, levantando-se muito cedo para apanhar o autocarro até chegar à escola, precisa de energia.

Assim, a proteína dos ovos com uma porção de laticínios (leite), uma porção do grupo de cereais, derivados e tubérculos, através da batata-doce, e ainda uma porção de hortícolas, representados pelo pimento verde, conjugam-se nesta omeleta que, dividida, pode integrar o pequeno-almoço da família. Na confeção, apenas uma colher de sobremesa de manteiga, e parcimónia no tempero de sal e pimenta.

A grande vantagem desta receita é que também pode ser confeccionada e enrolada para levar na marmita e permite variantes nos hortícolas e no tempero com ervas aromáticas.