

## II - Memória descritiva

### a) Valor energético total da ementa (2 pessoas)

Ementa		1 dose	Total da ementa
Entrada	Creme de brócolos	104 Kcal	208 Kcal
Prato principal	Arroz de polvo Salada da "horta"	483 + 58 = 541 Kcal	1082 Kcal
Sobremesa	Pudim de iogurte e fruta	122 Kcal	244 Kcal
Bebida	Água	0 Kcal	0 Kcal
		767 Kcal	1534 Kcal

### b) Aspectos da dieta mediterrânea considerados

- Cozinhados simples e que protegem o valor nutritivo dos alimentos, como as sopas, os cozidos e as saladas frescas.
- Promoção do consumo de produtos de origem vegetal em detrimento de alimentos de origem animal, concretamente de produtos hortícolas (brócolos, curgete, tomates, etc.), cereais (arroz), leguminosas (ervilhas) e fruta (morangos e kiwi).
- Ingestão de produtos vegetais produzidos localmente (alface, rabanetes), frescos e da época.
- Utilização do azeite para cozinhar e temperar como principal fonte de gordura.
- Uso de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal.
- Incentivo ao consumo de pescado, neste caso moluscos. O polvo poderá ser da "nossa" costa.
- Água como bebida principal.

### **c) Envolvimento da comunidade**

Neste trabalho procurámos receitas que além de serem saudáveis também o fossem do ponto de vista sustentável, com a utilização de produtos locais.

Sempre que possível optámos pela inclusão de legumes e ervas aromáticas que estão a ser cultivados na nossa "horta pedagógica". Esta horta é dinamizada por alunos e professores da escola.

O mercado da Brandoa também é uma mais valia, tem diversas bancas com alimentos frescos, concretamente, legumes, frutas e leguminosas que podemos comprar a granel. Deste modo, dinamizamos a economia local e reduzimos a compra de alimentos embalados.

Ao longo deste processo tentámos fazer uma gestão sustentável dos recursos e evitámos o desperdício. As cascas/resíduos dos legumes e frutas foram separados com o intuito de irem para compostagem. Além disso, a água utilizada na lavagem dos legumes/frutas foi guardada para posteriormente ser usada na rega de plantas.

**Trabalho realizado por:** Andreia Assunção, Leticia Tavares, Martim Simão e Nádía Soraia.