Eco-Ementas Mediterrânicas | Eco-Cozinheiros

1. **Ementa para 2 pax**

Entrada | Gaspacho

Prato Principal | Wrap de frango e falso Brás de vegetais

Sobremesa |Panacotta Grega

2. **Memória descritiva**

– Aspetos da dieta mediterrânica considerados;

A dieta mediterrânica caracteriza-se por um estilo de vida equilibrado assente no consumo de saberes e sabores frescos, naturais e aromáticos, que respeitam não só a sazonalidade dos produtos como também a tradicionalidade dos mesmos.

Sob esta premissa, foram selecionados um conjunto de alimentos que devidamente conjugados, originaram o menu apresentado.

– Envolvimento da comunidade

A resultado final da proposta da ementa Eco- Ementas Mediterrânicas | Eco Cozinheiros teve em conta um trabalho realizado em parceria entre as diversas turmas do curso de Cozinha e Pastelaria da Escola Profissional Gustave Eiffel bem como o CEF de 2º ano de Empregado/a de Restaurante Bar.

Numa primeira fase, tendo em conta o conhecimento teórico-prático das matérias primas típicas da dieta mediterrânica, foi pedido, que elaborassem, cada aluno um menu que pudesse ser aplicado na cantina da escola e sobretudo que fosse apelativo para os gostos pessoais.

Após essa seleção, foram realizados diversos debates de trocas de ideias que originaram a seleção apresentada.

3. Registo Fotográfico: Em anexo

4. **Informação extra:** cálculo do valor económico do prato em euros (para 2 pessoas e individual) e cálculo de alguns indicadores sobre valor nutricional da ementa (ex: quantidade em gramas de hidratos de carbono, proteína e lípidos/gordura)