



Grupo de Escolas General Humberto Delgado
Com sede na Escola Secundária José Cardoso Pires
Santa António dos Cavaleiros



alimentação
saudável e sustentável

ECO-EMENTA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

MEMÓRIA DESCRITIVA

Síntese

Creme 2 cores de brócolos e cenoura
Polvo em crosta de broa de milho e puré de batata-doce
Cocktail de chocolate com iogurte, hortelã e morango
Infusão de gengibre e canela

Enquadramento

Turmas envolvidas:

- 1.º e 2.º ano do Curso de Serviço de Cozinha e Pastelaria
- 2º ano do Curso profissional de Técnico Auxiliar de Saúde

Professores envolvidos:

Maria João Tavares (técnica especializada), Vera Sanches (CN), Filipa Marques (Saúde)

Envolvimento dos alunos:

No âmbito do Dia Mundial da Alimentação ambas as equipas Eco-Escolas do agrupamento lançaram à comunidade escolar o desafio de elaborarem “Eco-Ementas”. As ementas selecionadas foram confeccionadas na Cozinha Pedagógica ao longo da semana e inúmeras atividades foram desenvolvidas de forma a sublinhar a relevância da alimentação saudável e sustentável na nossa saúde.

Na sequência desta atividade e, tendo por base o desafio lançado pela ABAE, os alunos das turmas envolvidas, começaram por pensar individualmente numa ementa saudável e sustentável. Uma alimentação saudável permite garantir o equilíbrio físico, emocional e social. Deve ser completa, equilibrada, diversificada e sustentável. Pesquisaram pratos com produtos sustentáveis nos várias suportes a que tinham acesso. Tiveram também em conta o tema do desperdício alimentar, evitando o mesmo e reaproveitando todos os alimentos. No caso de não ser possível o reaproveitamento para confeção, encaminam-se os desperdícios para a compostagem. De forma interdisciplinar elaboraram um cartaz “10 princípios da Dieta Mediterrânica” o que lhes permitiu aumentar os seus conhecimentos, partilhar dúvidas e discutir ideias. Cada turma apresentou várias ementas e foram votados os pratos. Assim, se chegou à

ementa que aqui se apresenta. Foi calculado o valor energético dos pratos e da refeição, bem como o custo da refeição e o preço de venda.

Selecionou-se o creme de brócolos e cenoura, pois um creme de duas cores surpreenderá visualmente, sobretudo as crianças, pelo que será uma opção interessante para o incentivo ao consumo de sopa. A sopa representa uma forma eficaz do consumo de uma elevada quantidade de produtos hortícolas num só prato. A Organização Mundial de Saúde recomenda um consumo diário de cerca de 400g de produtos hortícolas e frutas. Para o prato principal foi escolhido o polvo derivado à sua riqueza em ómega 3, sais minerais, proteínas e vitamina B12. Os brócolos são ricos em vitaminas como a C, E A, B1, B12, B6 e minerais tais como o potássio, cálcio, ferro e zinco. A batata-doce é rica em vitaminas e fibra e representa uma boa opção para acompanhamento de diversos pratos. Comparativamente à batata normalmente usada apresenta algumas vantagens, nomeadamente uma maior quantidade de fibra, bem como vitamina A, C e cálcio.

A receita simples desta mousse de chocolate opõe-se a outras onde se adicionam ingredientes como açúcar, ovos ou natas, que aumentam a quantidade de calorias da receita. Por outro lado, a inclusão de lima e do morango nesta receita permite conferir uma frescura fornecendo igualmente uma quantidade interessante de vitaminas. A infusão do gengibre e paus de canela para além do excelente sabor ajuda no processo digestivo, entre outros benefícios.

Envolvimento da comunidade:

A comunidade educativa foi envolvida ativamente logo no 1º período aquando do concurso das Eco-Ementas. Os pratos vencedores foram confeccionados na Cozinha Pedagógica



tendo sido os alunos e os encarregados de educação vencedores convidados a usufruir da refeição.

A escola dispõe de uma horta pedagógica (da responsabilidade dos alunos) que fornece alguns produtos biológicos, entre eles ervas aromáticas e legumes, sendo os mesmos utilizados na elaboração dos pratos confeccionados na Cozinha Pedagógica. Os alunos podem verificar o tempo de produção de alimentos e todos os aspetos sazonais.

O facto da escola possuir uma Cozinha Pedagógica é ótimo para que toda a comunidade possa usufruir dos pratos confeccionados e receber informação relacionada com os diversos temas.

Ao longo do ano letivo estas turmas elaboraram eco notícias e divulgaram workshops acerca do desperdício alimentar, da alimentação saudável e sustentável e da importância da alimentação na imunidade, através das redes sociais do Agrupamento de forma a promover bons hábitos alimentares e a divulgar boas práticas.

Ocorreu envolvimento de todos os alunos e conselhos de turmas, bem como dos seus encarregados de educação. Esta eco-ementa será divulgada à comunidade escolar para que todos a possam confeccionar durante o E@D.

Valor energético total da ementa (para duas pessoas): 3379 Kcal

No separador (Tabela Eco-Ementa 2021) estão todos os valores calculados, incluindo a forma como foi calculado o valor energético total da ementa.



172042 - Agrupamento de Escolas
General Humberto Delgado



M^ª João Tavares
Vera Sanches
Filipa Marques

CEF – COZINHA E PASTELARIA
2º TAS