

Escalão: 2º escalão

Memória descritiva

Os alunos elaboraram uma ementa completa para um almoço saudável com sopa, prato principal, sobremesa e bebida.

A ementa foi elaborada tendo em conta os princípios da Roda dos Alimentos e da Pirâmide da Dieta Mediterrânica. Contém os nutrientes necessários para uma alimentação completa, variada e equilibrada, nomeadamente: proteínas, vitaminas, sais minerais, hidratos de carbono, fibras, lípidos e água.

Os alunos envolveram-se com muito interesse e empenho na realização das atividades propostas. Começaram por fazer um trabalho de pesquisa sobre as frutas e vegetais das diferentes épocas (verão, primavera, outono e inverno).

Devido ao confinamento, os alunos elaboraram as ementas saudáveis para uma refeição completa de um almoço, em casa, com a colaboração dos pais.