

## Eco Ementa Mediterrânica – Memória descritiva

No âmbito do dia Mundial da Alimentação, dia 16 de outubro de 2020, a turma de Técnico de Restauração Cozinha/Pastelaria levou a efeito a realização de um almoço, segundo os padrões da dieta mediterrânica, para valorizar os produtos frescos locais e promover uma alimentação saudável.

A dieta mediterrânica, também chamada de dieta do mediterrâneo, é baseada no consumo de alimentos frescos e naturais como azeite, frutas, legumes, cereais, leite e queijo, sendo necessário evitar produtos industrializados.

A nossa ementa procurou seguir os padrões da dieta mediterrânica, fazendo parte desta uma entrada, um prato principal e uma sobremesa.

A entrada constituída por “torta de espinafres recheada com requeijão e legumes baby”. Esta é constituída por alimentos frescos e naturais, tais como: ovo, leite, azeite, requeijão, entre outros.

Do prato principal constou “Puré de Brócolos em cama de dourada em papelote com ameijoas frescas e redução de vinho branco”. Os alimentos foram frescos e naturais, como por exemplo: dourada, ameijoas, brócolos, alho seco e azeite.

Finalmente, a sobremesa: “Trilogia de alperce e noz com aroma de frutos vermelhos e seu pote de mousse gelatinada”, temos o exemplo de queijo fresco, iogurte natural, frutos vermelhos, alperce seco e miolo de noz, nos alimentos frescos e naturais.

Para que toda a comunidade escolar fosse envolvida nesta atividade, além de ser servida esta ementa no restaurante pedagógico da escola, também a entrada foi servida como opção de refeição rápida no bufete da escola a quem a pretende-se consumir.

Realizamos este almoço conforme as orientações da DGS relativas à Covid-19 para restaurantes, em que se serviram 15 pessoas de cada vez com o devido distanciamento.

O dia não podia ter corrido melhor, pois conseguimos envolver e sensibilizar a comunidade escolar, mudando rotinas, demonstrando que se pode fazer uma alimentação equilibrada e saudável, deixando os pratos tradicionais e optando por soluções inovadoras, de fácil confeção, de baixo custo e com produtos naturais e de qualidade.