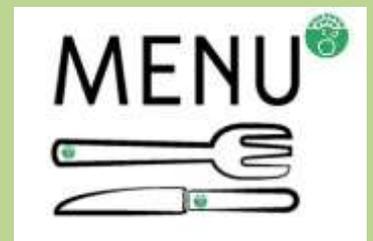


## Ementa Mediterrânica



**valor energético:** Esta refeição tem um total de 401Kcal.

### Aspetos da dieta mediterrânica

**considerados:** Na dieta mediterrânica podemos encontrar imensos produtos de origem vegetal, tais como fruta, produtos hortícolas, azeite, entre outros. Os alimentos utilizados na confeção ementa refletem essa mesma utilização. Encontramos produtos hortícolas e azeite, quer na sopa quer no prato principal.

A sobremesa também apresenta fruta outra característica da alimentação mediterrânica.

Ao nível da bebida a sugestão apresentada é a água, apesar de saber que o acompanhamento tradicional será o vinho ou as infusões de ervas, no entanto com a intenção de ser confeccionada no refeitório do colégio, achei que não seria possível a oferta da infusão de ervas.

Outra característica da dieta mediterrânica é a sua vertente sustentável/económica

### Envolvimento da comunidade:

Portugal sendo um país mediterrânico, desde o antigamente que oferece e segue muito os princípios da dieta mediterrânica. As famílias tinham os seus pedaços de terra onde cultivavam as hortícolas necessárias e suficientes ao consumo dos membros da família, criavam os seus animais para alimento próprio e os da zona litoral do país lançavam as redes ao mar e pescavam. Por vezes também se realizavam trocas de produtos agrícolas, entre famílias vizinhas e que ajudavam a obter produtos que não se cultivavam.

Ora a comunidade onde estamos inseridos tem muitas famílias em que num passado próximo (avós) cultivavam, e muitos cultivam, as hortas e têm pequenos animais de criação, para alimentação própria. Isso faz com que grande parte de nós cresça a ter como base da alimentação estes produtos de cultivo/criação próprio (legumes, frutas, azeite, carne de aves,...).

Com a evolução dos tempos alguns dos costumes da dieta mediterrânica foram-se perdendo, no entanto verifico que nos últimos anos cada vez há mais famílias a reatarem essa cultura de produção para sustentabilidade e voltarem a ter à mesa uma alimentação saudável, com o que é cultivado e criado de forma natural.

Apesar de tudo é uma dieta que foi passando de pais para filhos e que é importante que se continue a divulgar, pois para além da sua importância ao nível da saúde, apresenta um menor custo económico e é uma dieta amiga do ambiente (por exemplo: temos forma de reaproveitar o desperdício alimentar, utilizamos fertilizantes naturais, ...)

