

Eco-escolas – Alimentação Saudável e Sustentável

Ano letivo 2020/2021

Eco-ementas - Atividade 2º escalão (2º e 3º ciclos)

Envolvimento da comunidade:

As ementas foram elaboradas pelos alunos do 2º e 3º ciclo, nomeadamente as turmas de 5ªA, 6ªA, 7ªA, 8ªA, 8ªB e 9ªA. Foi solicitada a colaboração dos professores de CIDES, de Ciências Naturais e da Técnica da Nutrição Humana e Qualidade Alimentar do Município do Crato. Os alunos ilustraram as ementas e fizeram cartazes virtuais e em cartolina, para divulgar as mesmas na escola e fora dela. Posteriormente, as ementas foram confeccionadas no refeitório escolar e toda a comunidade teve o privilégio de as consumir.



Figura 1: Apresentação realizada aos alunos sobre as regras para elaborar ementas escolares.

Aspetos da Dieta Mediterrânica considerados:

- Incluídas leguminosas em algumas das sopas e pratos;
- Foram escolhidas frutas e hortícolas da época, variadas e adquiridos a fornecedores locais;
- Utilizou-se batata-doce que é um alimento típico mediterrânico;
- Métodos culinários preferenciais: cozidos, grelhados e assados;
- Privilegiou-se as carnes brancas e o peixe, em detrimento de carnes vermelhas;
- Escolheu-se o atum por ser rico em ómega-3;
- Foram utilizadas ervas aromáticas (orégãos, coentros, salsa, etc.) e especiarias (açafreão) para dar sabor, diminuir o uso de sal e tornar os pratos coloridos e atrativos;
- É utilizado azeite como gordura de eleição para temperar e cozinhar os alimentos;
- A água é a única bebida permitida no refeitório escolar;
- O pão é semi-integral e fabricado numa padaria da localidade.



Figura 2: Apresentação realizada aos alunos sobre a Dieta Mediterrânica.

Valor energético total das ementas:

O valor calórico, bem como os valores nutricionais da ementa, foram calculados com base na Tabela da Composição dos Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge e nas captações para os 2º e 3º ciclos do Ensino Básico, das “Orientações sobre ementas e refeitórios escolares” da Direção Geral de Educação.

Seguem abaixo os valores.



Ementa elaborada pelos alunos do 2º e 3º ciclos

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
Sopa	Sopa de ovo	Creme de coentros	Caldo verde	Canja de galinha	Agrião com feijão-manteiga	
Prato	Dourada grelhada com batata doce assadas	Esparguete à bolonhesa de aves com cubinhos de cenoura e queijo ralado	Douradinhos no forno com arroz de açafraão	Peito de peru com laranja e massa <i>farfalle</i>	Feijão-frade com batata, ovo, cenoura e atum	
Vegetais	Couve-flor e cenoura cozidas	Cogumelos salteados e salada de alface e pimentos	Alface e tomate com orégãos	Brócolos cozidos	Alface, cenoura e milho com orégãos	
Pão	Semi-integral					
Sobremesa	Laranja	Maça	Banana	Gelatina de morango	Tangerina	
Alergénicos	Peixe, trigo e ovo	Trigo, ovo e leite	Ovo, peixe e trigo	Trigo, ovo, frutos de casca rija, dióxidos de enxofre e sulfitos	Ovo, trigo e peixe	
Valor calórico	722,8kcal	656,6kcal	678,4kcal	671kcal	703kcal	
Hidratos de Carbono	58,9g	49,8g	96,5	80,1g	72,3g	
Proteína	44,8g	44,5g	26,5	55,6g	44,7g	
Lípidos	30,4g	27,2g	21,3g	17,8g	26,2g	
Valor económico	1 pessoa	1,62€	1,12€	1,22€	1,13€	1,39€
	2 pessoas	3,24€	2,24€	2,44€	2,26€	2,78€