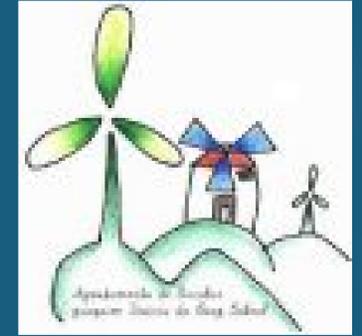


SAÚDE

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

E SUSTENTÁVEL



MENU

Agrupamento de Escolas Joaquim

Inácio Da Cruz Sobral

Abril de 2021

Disciplina de Cidadania e

Desenvolvimento

Professor Guilherme Miranda

Inês Pipa nº12 9ºB



Entrada



Hummus com tostas integrais

Receita

- 540g de grão de bico demolhado
- Sumo de 1/2 de limão
- 2 dentes de alho
- 2 c. sopa de azeite
- 2 pés de coentros (de preferência biológicos)
- q.b. sal
- q.b. pimenta
- Tostas integrais

Procedimento



- Coloque grão e água num tacho. Leve ao lume . Quando estiver cozido, escorra o grão e reserve a água .
- Ponha o grão num robot de cozinha (ou utilize uma varinha mágica) e junte-lhe alho picado até obter um puré. Em seguida,
- Junte azeite, o sumo de limão, um pouco de água do grão e misture até alcançar a textura desejada.
- Adicione uma pitada de pimenta e de sal. Leve ao frio até ficar fresco.
- Barre o *hummus* nas tostas. E já está!

Hummus Com Tostas Integrais



Esta entrada , tem como ingrediente principal uma leguminosa, o grão, sendo este não enlatado, o que o torna mais rico e conserva as suas propriedades.

A quantidade de sal presente na receita trata-se muito pouca quantidade. Quando realizei a receita, concluí que quase não seria necessário, uma vez que colocara uma erva aromática, coentros (biológicos). A substituição das tostas "clássicas" por tostas integrais também é uma mais valia.





Bebida



Limonada



- 1 Litro de água
- 4 Limões
- 60 g de açúcar
- 6 folhas de hortelã
- 1 Pau de canela
- 200 g Gelo

Procedimento

- Esprema o sumo dos limões.
- Verta para um jarro.
- Adicione o açúcar e mexa bem.
- Adicione o gelo, a hortelã e a canela .
- Por fim adicionar a água e servir fresco.

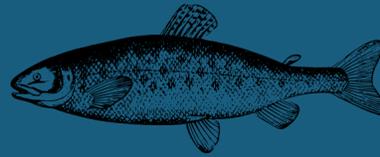
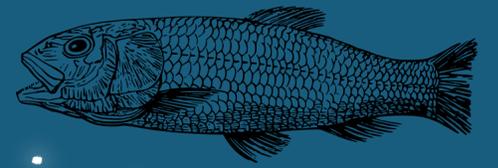
Limonada

A razão da escolha da bebida deste menu ser uma limonada é que para além de o ingrediente chave ser rico em vitamina C, de ter canela e hortelã que contêm muitos benefícios para a nossa saúde, o ingrediente principal é proveniente de um produtor da nossa região.





Prato Principal



Peixe assado no forno com batata

Ingredientes

- 1 cebola roxa
- 1 pargo
- 2 tomates
- 2 curgetes
- 3 cenouras
- 350 g de batata para assar
- Ervas aromáticas (oregãos, coentros)
- 1 pimento
- 1 limão
- azeite q.b
- sal q.b
- pimenta q.b

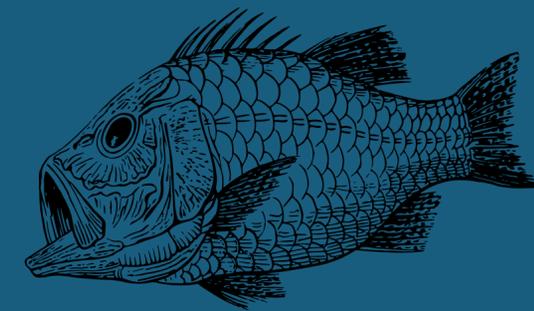


Procedimento

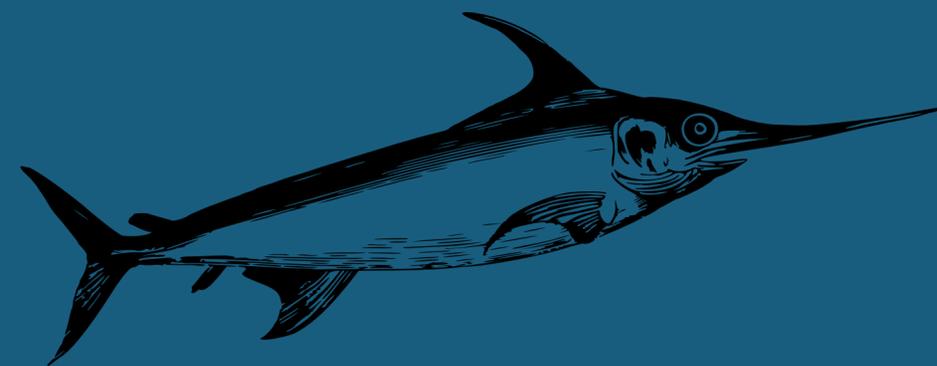


- Colocar o peixe num tabuleiro de forno, previamente temperado com sal, algumas especiarias e ervas aromáticas.
- Depois de cortadas e lavadas acrescentar ao tabuleiro as batatas, cenouras, tomates, cebola, beringela, curgete, pimento.
- Regar com azeite, sumo de limão, acrescentar oregãos e colocar um pouco de água no fundo do tabuleiro
- Levar ao forno durante cerca de uma hora a 180°C.
- Ao retirar acrescentar alguns coentros

Peixe assado no forno com batata



Optei por incluir peixe no meu menu saudável, devido aos seus inúmeros benefícios na nossa saúde, como, o fortalecimento dos ossos, dentes, sistema imunitário, melhoria da memória, prevenção e fornecimento de vitamina D. O pargo cozinhado é proveniente de lotas nacionais por intermediação de um vendedor do mercado municipal do concelho, assim como a maioria dos vegetais utilizados.





Sobremesa

Salada de Frutas



Receita

- 500 g de morango
- 3 maçãs
- 2 bananas em rodelas
- 3 laranjas
- sumo de 1/2 limão

Procedimento

- Corte e lamine as frutas.
- Junte o preparado das frutas e o sumo de limão numa taça e desfrute.





Salada de Frutas



Escolhi esta sobremesa por ser uma sobremesa simples, saudável, nutritiva, e principalmente por serem frutas que se encontram facilmente no mercado municipal nesta época, tendo vários pontos positivos: ajudar no desenvolvimento do comércio local; combate às alterações climáticas e as frutas da época têm mais qualidade e benefícios.



Valor Energético e Custo da Refeição

Valor energético (aproximado):

Entrada $130 + 25 + 28 + 381 = 564$ kcal

Prato principal $82 + 281 + 18 + 19 + 28 + 23 + 23 + 159 + 25 + 37 = 695$ kcal

Bebida $25 + 390 + 51 = 466$ kcal

Sobremesa $34 + 48 + 61 + 104 + 31 = 278$ kcal

Valor total = 2003 kcal / 4 = **500.75** kcal p/ pessoa

Custo da refeição por pessoa = $54,84€ / 4 = 13.71€$