

EMENTA:

- Sopa de Tomate da Horta Assado;
- Cavala no forno com Batata Assada e Legumes Sazonais;
- Pera assada com Sumo de Laranja e Canela;
- Água aromatizada com Limão e Manjeriço.

Tendo em conta o momento pelo qual o Mundo está a atravessar, tivemos que adaptar todo o processo de realização da nossa Eco Ementa.

Como turmas de Restauração (Profissional e CEF) que somos, os nossos conteúdos programáticos estão sempre ligados a este desafio, e a Dieta Mediterrânica é certamente um deles, assim como a elaboração de ementas saudáveis, sustentáveis e equilibradas.

Com base nesses conhecimentos prévios, os nossos alunos decidiram, por oposição ao ano anterior, que esta tinha que ser uma ementa com peixe e algum tomate à mistura, caraterísticos da Dieta Mediterrânica, que dessem origem a uma ementa sazonal primavera/verão, saudável, sustentável e replicável no contexto de uma cantina escolar.

Os alunos visados realizaram uma troca de ideias, sobre quais os pratos a elaborar e chegaram a ementa que vos apresentamos.

Os alunos tiveram, também em conta, a sua experiência como consumidores das refeições da cantina escolar para contribuir para uma ementa que seja apelativa.

A escolha dos legumes e frutas recaiu nos produtos das hortas que povoam a região e até a própria escola. Todos temos alguém com uma horta que dá tomates, pepinos, cenouras e ervas aromáticas. A ideia principal foi utilizar os produtos das hortas domésticas.

Foi escolhido o tomate (verão), a cenoura (primavera/verão) e o pimento (verão) para elaborar uma sopa com caraterísticas mediterrânicas, Sopa de Tomate da Horta Assado. Para reforçar o uso de ervas aromáticas, utilizou-se uma pitada de orégãos secos para dar mais sabor ao prato.

A cavala é pescada entre maio e novembro, tornando-se por isso um elemento ideal para fazer parte da nossa ementa, é também repleta em ómega 3, antioxidantes e proteína. Assada no forno com pimento (verão) e umas batatas coradas, disponível o ano todo, é acompanhada com legumes sazonais – cenoura e feijão verde (verão).

A sobremesa saudável com o uso de peras e laranjas (verão), de fácil confeção, baixo custo e com um toque de canela para terminar em bem a refeição.

Tudo acompanhado com uma água aromatizada em que foi aproveitado o limão que serviu para temperar a cavala, a que juntamos umas folhas de manjerição, com o seu aroma e sabor tipicamente mediterrânico.

Aspetos de Sustentabilidade ambiental considerados

Todos os restos de legumes, verduras e frutos não utilizados na confeção da refeição foram deitados no posto de compostagem da professora Andreia Ribeiro. Foram separadas as embalagens, papel/cartão e vidro.

Envolvimento da Comunidade

Este projeto foi elaborado por alunos de turmas de Restauração (Profissional 11º ano e CEF 9º ano) e adaptado à realidade que agora vivemos. Com o fecho das escolas, as receitas foram elaboradas em casa, tendo em conta todos os procedimentos e normas de higiene e segurança necessárias. Numa situação diferente teríamos contado com a colaboração de mais alunos, professores e membros da comunidade escolar.

Os professores da área técnica de Restaurante e Bar Andreia Ribeiro, Christine Iglésias, Elsa Ramos e Francisco Torrão orientaram os alunos na confeção dos diferentes elementos da nossa ementa e com recurso a ingredientes de casa e das hortas dos pais, tios e avós, e até mesmo de vizinhos.

A ementa este ano foi elaborada em diferentes casas e, por isso, foi consumida pelo seu cozinheiro no conforto do seu lar!!!

Valor energético total da ementa:

1505.82kcal, Proteínas – 57.42g, Lípidos – 45.64g, Hidratos de Carbono – 73.68g

(Por pessoa – 752.91kcal, Proteínas – 28.71g, Lípidos – 22.82g, Hidratos de Carbono – 36.84g)

Valor total da ementa:

Para duas pessoas – 6.74€

Por pessoa – 3.37€