

CRÉME DE LEGUMES E GRÃO E RASPA DE OVO

Avaliação Nutricional por pessoa

Proteínas	14 gr
Hidratos de carbon	35 gr
Lípidos	5 gr
Valor energético	215 kcal

MIGAS DE BACALHAU COM LEGUMES ESTUFADOS

Avaliação Nutricional por pessoa

Proteínas	29 gr
Hidratos de carbon	65 gr
Lípidos	7 gr
Valor energético	415 kcal

BOLO DE CENOURA E NOZES

Avaliação Nutricional por pessoa

Proteínas	7 gr
Hidratos de carbono	53 gr
Lípidos	19 gr
Valor energético:	432 kcal

Total: 1062Kcal

Este menu foi criado pelos alunos da turma Técnico de Restauração e Bar. Tivemos em consideração principalmente, os princípios da Dieta Mediterrânea, que pesquisamos em <https://nutrimento.pt/noticias/conheca-os-10-principios-da-dieta-mediterranica-em-portugal/>.

Por isso, resolvemos optar por um crém constituído por legumes, frescos e grão, típicos da nossa horta; um prato principal de peixe, que deve ser preferido em detrimento de carnes, principalmente vermelhas; e uma sobremesa, que realçam a importância dos frutos secos, como fonte de minerais e ácidos gordos essenciais.

O trabalho foi realizado na cozinha pedagógica da escola com a orientação do professor Vítor e o professor Nuno.