

Concurso Eco – Escolas

Eco – Ementa



alimentação
saudável e sustentável

Menu para 2 pessoas

Primavera/Verão

Health 4All

Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

Ano letivo 2020/2021



Índice

1. Introdução
 - 1.1 Escolha dos pratos
2. Ementa
 - 2.1 Fichas técnicas
 - 2.2 Considerações nutricionais acerca da ementa
3. A Sustentabilidade por detrás desta Eco-Ementa
4. Envolvimento da comunidade nesta atividade
5. Conclusão



1. Introdução

Saber o que colocamos no prato é bastante importante para garantir que consumimos aquilo que precisamos. Muitas das vezes é nos dito que um prato colorido é sinónimo de uma refeição nutritiva, no entanto acabamos por fazer a escolha dos alimentos apenas pelo seu sabor, e esquecemo-nos do seu valor nutricional, e no final não são consumidos os nutrientes essenciais e necessários diariamente para o nosso organismo. Para isso é importante saber priorizar o que é ou não necessário para o nosso corpo, porque, por vezes, não é ao comermos mais ou menos que estamos a ingerir o que é certo para nós, porque isso de certa forma irá destabilizar o organismo.

Para que esse problema acabe de vez, elaborámos uma ementa ideal que confere tudo o que é necessário para uma boa refeição, incluindo a combinação correta de, **hidratos de carbono, lípidos, proteínas e vitaminas**, para que se consiga ter uma alimentação equilibrada e saudável de acordo com a Roda dos Alimentos.

1.1 Escolha dos pratos

Sopa

Sopa de legumes com brócolos

Selecionámos este prato devido à sua riqueza nutricional, e porque se adapta igualmente bem a uma cantina escolar, sendo fácil de confeccionar. Contém diversos legumes frescos, e muito saborosos, que lhe conferem um agradável equilíbrio, e constituindo também um valor energeticamente equilibrado para o restante do dia.



Prato Principal

Puré com salmão e Brócolos

Burger com arroz basmati e salada mista

Escolhemos esta iguaria porque tem um acesso fácil aos seus produtos, e consegue ser confeccionada a um custo mais baixo, e em grandes quantidades, tal como para uma cantina escolar. Optamos por realizar também uma opção vegetariana porque na nossa escola existe muita procura.

Além disso, é um prato que agrada a nossa faixa etária.

Sobremesa

Leite creme saudável

O leite-creme é uma sobremesas tradicional e do gosto de todos e que, por tal situação, escolhemos para constituir o nosso menu. Tornámo-la mais saudável para que a pudéssemos.

Usámos a stevia para adoçar, que é natural e não apresenta valor calórico.

Bebida

Limonada

Para além da limonada ser uma bebida refrescante nas alturas mais quentes, poderá ser também uma boa escolha para se inserir num menu repleto de vitaminas.

Ao contrário das restantes limonadas, a nossa é particularmente



diferente. Decidimos retirar o açúcar, e adicionar a stevia, que não apresenta valor calórico, obtendo uma limonada parcialmente feita com o verdadeiro sabor do limão. Adicionamos a stevia para que não fique tão ácido, obtendo assim um sabor macio e verdadeiro de uma boa limonada.

1. Ementa



Figura 1 – Ementa elaborada no Canva



2.1 Fichas técnicas

As fichas técnicas referentes aos pratos selecionados podem ser consultadas no seguinte Link: https://escolasturismodeportugal-my.sharepoint.com/:x:/g/personal/ambiental_social_ehtc_escolas_turismodeportugal_pt/EYruWEXYGL1CvSnvz00mfIMBtseLhQ9FxaHtXkP-hH7VSA?e=8EG8kp

2.2 Considerações nutricionais acerca da ementa

Considerando a importância da alimentação e da nutrição para a saúde, o valor energético total da ementa encontra-se dentro das recomendações da Direção Geral da Saúde no que se refere ao almoço, que preconiza que esta refeição deve constituir 30 a 35% das necessidades energéticas diárias. Como complemento destas recomendações, foram utilizadas as orientações sobre ementas e refeitórios escolares da Direção Geral da Educação, fazendo desta refeição totalmente apropriada para um refeitório escolar, uma vez que cumpre todos os requisitos necessários para uma alimentação saudável.

Relativamente aos macronutrientes, as proporções encontram-se próximas das recomendações nacionais e internacionais.

É importante também salientar que uma alimentação equilibrada promove prevenção ou redução do risco de determinadas doenças, sendo os bons hábitos alimentares primordiais para a promoção e manutenção do estado de saúde.

	Valor total (€)	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Sopa	1,38 €	330,00	52,10	21,90	4,30	26,00
Prato Principal	4,02 €	1248	61,9	59,4	84,3	8,6
Sobremesa	1,38 €	396,00	54,40	2,60	1,20	0,00
Bebida	0,59 €	50,00	3,70	1,00	0,60	0,00
Total	7,36 €	2024	172,10	84,9	90,4	34,6
Por cada pessoa	3,7 €	1 012,0	86,1	42,5	45,2	17,3

	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Kcal p.px.	1 012,0	344,2	169,8	406,8	69,2
% VE		34,0	16,8	40,2	6,8

	Valor total (€)	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Sopa	1,38 €	330	52,1	21,9	4,3	26
Prato Principal VEGATARIANO	1,87 €	1307	213	52,3	25,5	31,8
Sobremesa	1,38 €	396	54,4	2,6	1,2	0
Bebida	0,59 €	50	3,7	1	0,6	0
Total	5,22 €	2083	323,2	77,8	31,6	57,8
Por cada pessoa	2,6 €	1 041,5	161,6	38,9	15,8	28,9

	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Kcal p.px.	1 041,5	646,4	155,6	142,2	115,6
% VE		62,1	14,9	13,7	11,1

3. A Sustentabilidade por detrás desta Eco-Ementa

Após uma pesquisa foi proposto aos alunos a elaboração de uma ementa primavera/verão e as suas respetivas fichas técnicas tendo em conta os seguintes aspetos: **a produção local e sustentável, alimentos da época**, de forma a conseguir minimizar o desperdício alimentar, utilizando os produtos por inteiro.

Os alunos organizaram-se em grupos de 3/4 elementos, de forma a realizar as suas pesquisas e elaborar os trabalhos. A ementa foi selecionada de acordo com o seu valor nutricional, e se se encontra ou não dentro dos valores da Direção Geral da Saúde, e após a apreciação feita por um júri constituído pela nutricionista/docente, estagiária da Licenciatura de Dietética e Nutrição, pela coordenadora do programa Eco-Escolas e pela GreenTeam.

Com isto, a ementa que selecionámos e que apresentámos aqui destaca-se pela sua frescura de aromas, cor, e sabor, que nos remontam para a estação que se avizinha, bem como pela valorização de vários produtos locais que oferecem também uma grande riqueza nutricional.

Nesta ementa podemos encontrar uma série de diversos produtos locais, e da época, produtos estes que valorizam a produção local. Na sobremesa, utilizámos produtos como: morangos, maçãs, pêsegos, laranja, limão, quivis e banana. Todas estas frutas são bastantes ricas em vitaminas e em fibras. Estes contêm, também, substâncias importantes para a saúde, e combate a diversos problemas de saúde.

Do ponto de vista do desperdício alimentar, é uma ementa que faz o aproveitamento dos produtos por inteiro como referi anteriormente. Para além disso, foram aproveitadas as cascas de todos os legumes utilizados na confeção da sopa.

4. Envolvimento da comunidade nesta atividade

Neste projeto, estão envolvidos diversos alunos que realizaram pesquisas sobre o tema e elaboraram ementas saudáveis nutricionalmente e sustentáveis compostas por **entrada** (sopa), **prato principal**, **sobremesa** e **bebida**, fazendo-se acompanhar pelas respectivas fichas técnicas.

Para além dos alunos que realizaram a pesquisa sobre o tema, houve também alunos a confeccionar a ementa eleita, tendo sido acompanhado ao longo de todo o processo pela coordenadora do Eco-Escolas, pela docente das cadeiras/nutricionista e as suas estagiárias.

Uma vez que estamos a passar por uma fase de confinamento, devido à pandemia, não foi possível realizar o concurso na escola como habitual, sendo que foi levado a cabo online. A ementa selecionada foi realizada a partir de casa, pelos respetivos alunos de cada grupo. Após esta primeira fase, a comunidade tece algumas críticas e sugestões acerca da confeção, e do empratamento. Assim, a ementa é ajustada nos ingredientes, quantidades e métodos de confeção, com o objetivo de a melhorar, e torná-la mais sugestiva, saudável e equilibrada para um refeitório escolar.



5. Conclusão

Para finalizar, gostaríamos também de apontar que adotar uma alimentação saudável não é sinónimo de pratos sem sabor ou de refeições rotineiras. A variedade é uma regra a ter em conta quando se fala de hábitos alimentares equilibrados, pois só assim teremos acesso a todos os nutrientes que necessitamos. É importante ter presente no quotidiano uma alimentação equilibrada, que deverá ser constituída, maioritariamente, por hidratos de carbono, que devem representar até 65% do total de calorias ingeridas, sendo que, o organismo também necessita de quantidades menores de gordura e de proteínas, que não devem, cada uma delas, ultrapassar os 35% do total calórico diário.

Fazer parte deste projeto trouxe-nos uma mais-valia, para além de ficarmos a conhecer o que nos beneficia, porque nem tudo o que por vezes achamos saudável é o que aparenta ser, e acabamos por fazer escolhas não saudáveis, foi igualmente uma boa maneira de treinar a elaboração de fichas técnicas, como a confeção dos produtos, o que nos enriqueceu. De um modo geral, toda a comunidade beneficia desta atividade, pois têm a oportunidade de refletir sobre os seus atos sustentáveis e a importância de preferir produtos locais em prol da alimentação saudável.