

## TEMA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

### TRABALHO

#### TAREFA

1.

1. **Ementa:**

Entrada: Canja de galinha à moda da Ribeirinha.

Prato principal: Cozido à Portuguesa

Sobremesa: Laranjas (fruta da época)

2. **Memória descritiva:**

**Informação obrigatória (formato .pdf)**

– Valor energético total da ementa:

Entrada: **Canja de galinha: 105,3 Kcal ( 100 Por dose % DR\*)**

\* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

<b>Calorias</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Hidratos de carbono</b>	<b>Proteínas</b>
113	2,72g	14,71g	7,6g

**(Proteínas- 5,34g, Gorduras (3,5g), Gorduras saturadas (0,78g), Fibras- (0,31g),**

Prato principal: **Cozido à Portuguesa (100 Por dose % DR\*)**

\* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal) **180 kcal**

Lípidos 9,58g 14% Lípidos Saturados, 3,222g

Hidratos de carbono 6,55g

Açúcar 0,7g

Fibras 0,6g

Proteínas 16g

Sal 0,79g

Colesterol 52mg

Potássio 332mg

Sobremesa:      Laranja                      Quantidade  
1 fruta (6,5 cm de diâmetro)

<b>Calorias</b> 62	<b>Lípidos</b> 0,16g	<b>Hidratos de carbono</b> 15,39g	<b>Proteínas</b> 1,23g
-----------------------	-------------------------	--	---------------------------

Total de calorias: 62+103 + = kcalorias

**– Dieta mediterrânica considerados:**

Escolha de alimentos frescos locais da época;

Técnicas de culinária saudáveis e tradicionais;

Partilha de refeições tradicionais: a turma de 9ºG com a turma do PEREE B3- UFCD- dietética e confeção de alimentos;

Usar ervas aromáticas em virtude de diminuição do sal.

Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas) cereais pouco refinados.

Consumo baixo e pouco frequente de carnes

– Envolvimento da comunidade.

A turma 9ºG decidiu confeccionar a canja de galinha e o cozido à portuguesa, em casa. No âmbito da unidade de formação de curta duração designada de Dietética e confeção, a turma regime de ensino especial PEREE B3 (6 alunos) realizou na sala de aula, por partilha do 9ºG.

Tudo isto devido à cadeia de transmissão na ilha do Faial, no entanto, a escola manteve-se aberta.

Assim sendo, a canja de galinha, da aluna Fabiana Antunes, é confeccionada de quatro em quatro semanas faz parte da ementa da cantina, com uma média de 140 a 160 alunos.

O Cozido à Portuguesa, ainda, não se conseguiu convencer a empresa privada que explora a cantina, foi feito e realizada a confeção da ementa da aluna Érica Silveira que fez parte do trabalho de pesquisa no primeiro período.

### 3. Informação extra:

Cálculo do valor económico do prato em euros (para 2 pessoas e individual): Estimativa

Canja de galinha:

Individual- 2 euros

Duas pessoas: 1 euro

Cozido à portuguesa:

Individual- 12 euros

Duas pessoas- 6 euros