



Memória Descritiva

Valor Energético Total da Eco-Ementa

Eco-Ementa	Valor energético (kcal) (2 pax)	Valor energético (kcal) (por dose)
Sopa de Legumes	415,4	207,7
Risotto de Espargos e Cogumelos	1 175,1	587,55
Tarte de Maçã	854,1	427,0
Limonada com Hortelã	14,3	7,2
TOTAL da Refeição	2458,9	1229,5





Aspetos da Dieta Mediterrânica

Dos 10 Princípios da Dieta Mediterrânica, a Eco-Ementa apresentada engloba os seguintes Princípios:

- 01. Frugalidade e Cozinha Simples** que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.
- 02. Elevado Consumo de Produtos Vegetais em Detrimento do Consumo de Alimentos de Origem Animal**, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas
- 03. Consumo de Produtos Vegetais Produzidos Localmente, Frescos e da Época.**
- 04. Consumo de Azeite como Principal Fonte de Gordura.**
- 05. Consumo Moderado de Laticínios.**
- 06. Utilização de Ervas Aromáticas para Temperar em Detrimento do Sal.**
- 09. Água como Principal Bebida ao Longo do Dia.**
- 10. Convivialidade à Volta da Mesa.**





Envolvimento da Comunidade (Local/Escolar)

- Aquisição de produtos de produtores locais.
- Inclusão do menu na ementa escolar servida no *self-service* da Escola.
- A criação da Eco-Ementa envolveu as várias turmas da Escola.
- A erva aromática utilizada (hortelã) foi proveniente da horta biológica da Escola.

Março de 2021

