MEMÓRIA DESCRITIVA

Preços e ingredientes da nossa

Eco-Ementa Mediterrânica (2 pessoas)

Entradas:

Pão – 200g –0,70€

Paio – 100g – 1,50€

Azeitonas – 50g - 0,20€

Prato principal:

Alhos – cinco dentes de alho - 0,50€

Azeite – 100ml - 0,50€

Coentros –100g - 1€

Conquilhas – 700g – 5€

Sobremesa:

Laranja – 1 unidade – 0,40€

- Kiwi – 1 unidade – 0,10€

-Ameixa - 1 unidade – 0,15€ -

Total:

11,5€

Tabela de valor nutricional da nossa

Eco- Ementa Mediterrânica

Ingredientes	Gramas	Calorias	Proteínas	Carbohidratos
Pão	100 g	237kcal	6,89g	48,50g
Paio	100g	111kcal	20,00g	1,00g
Azeitonas	50g	36kcal	0,30g	2,06g
Alhos	1 dente	4kcal	0,19g	0,99g
Azeite	1 colher de sopa	119kcal	0,00g	0,00g
Coentros	100G	23kcal	2,13g	3,67g
Conquilhas	100g	O,7g	1,15g	O,23g
Laranja	1 unidade	62kcal		
Kiwi	1 unidade	46kcal	0,87g	11,14g
Ameixas	1 unidade	30kcal	O,46g	7,54g

Dieta Mediterrânica

No que à Dieta Mediterrânica diz respeito, tivemos em consideração o uso de produtos locais, do nosso Algarve, e que são muito consumidos nesta altura. Pensámos também no divertido que seria cozinhar entre e para amigos, em convívio saudável. Pensámos na quantidade a cozinhar para duas pessoas, de forma a fazer uma refeição leve e saudável, equilibrada, um almoço de sábado antes de uma ida à praia.

Envolvimento da Comunidade

Para este trabalho procurámos comprar os nossos produtos a agricultores e pescadores (conquilheiros) locais e contámos com a ajuda dos nossos pais, que nos acompanharam e aconselharam na realização desta ementa.

Filipe Campos

Tomás Neves

8ºB

Agrupamento de Escola D. José I

Vila Real de Santo António