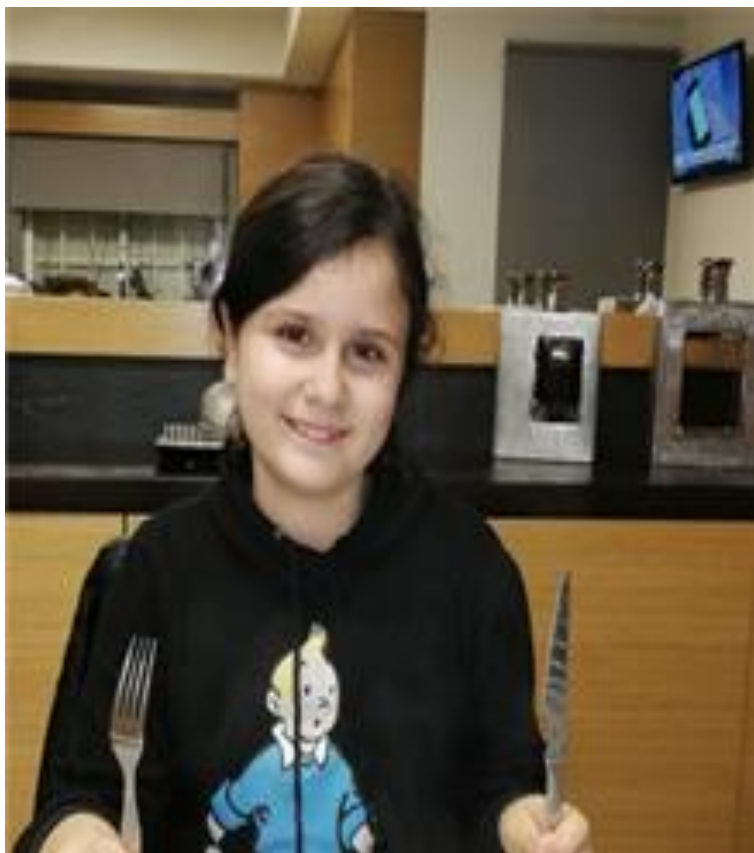


Eco Ementa Mediterrânea | Eco Cozinheiros

Menu para
2 pessoas



a) Equilíbrio nutricional da ementa

Entrada - Creme de Cenoura:

Ingredientes:

Cenoura ralada. 5 colheres de cenoura. Courgette 225g. Dente de Alho 5g. Cebola 20g Batata 150g. Azeite 10 g Água q.b. Sal q.b. Salsa e curcuma q.b.

Modo de preparação:

Num tacho fundo, coloque uma cebola picadinha, um dente de alho, uma colher de sopa de azeite. Junte a quantidade de courgette, três cenouras pequenas, uma batata, tudo descascado e cortado aos cubos. Adicione a água previamente fervida e tempere de especiarias e ervas a gosto. Deixe cozer, até as batatas se apresentarem tenras. Nessa altura, reduza a sopa a puré (pode usar o robô de cozinha).

Creme de Cenoura: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

3 Cenouras	75 kcal
1 Courgette	42 kcal
1 Dente de Alho	4 kcal
1 Cebola	40 kcal
1 Batata	140 kcal
Azeite	240 kcal
Água	0 kcal
Salsa	4 kcal

Curcuma

8 Kcal

Prato Principal – Arroz branco com peito de frango grelhado, acompanhado com salada de tomate, alface, cebola e pepino; Bebida: Sumo de laranja natural; Pão integral.

Ingredientes:

Arroz Branco - 1 xícara (chá) de arroz; 2 xícaras (chá) de água; 1 cebola; 1 dente de alho; 1 colher (sopa) de azeite; ervas de tempero a gosto.

Peito de Frango Grelhado: 2 Peitos de Frango; ervas de tempero a gosto; azeite q.b.

Salada de acompanhamento: 1 Alface pequena; 1 tomate pequeno; 1 Pepino pequeno; 1 Cebola pequena.

Modo de preparação:

Arroz Branco: Descasque e pique fino a cebola. Numa chaleira, leve um pouco mais de 1/2 xícaras (chá) de água ao fogo baixo, até ferver. Leve uma panela pequena ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite e acrescente a cebola e o alho. Tempere com as ervas escolhidas e refogue por cerca de 2 minutos, até murchar. Acrescente o arroz e mexa bem para envolver todos os grãos com o azeite por cerca de 1 minuto – isso ajuda a deixar o arroz soltinho depois de cozido. Meça 2 xícaras (chá) da água fervente e regue o arroz. Misture bem e aumente o fogo para médio, não mexa mais. Assim que a água atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água – para verificar se a água secou, fure o arroz com um garfo e afaste delicadamente alguns grãos do fundo da panela; se ainda estiver molhado, deixe cozinhar mais um pouquinho. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos antes de servir para que os grãos terminem de cozinhar no próprio vapor. Em seguida, solte os

grãos com um garfo, transfira para uma tigela e sirva quente. **Sem desperdício:** Pode congelar as sobras. Depois, use o micro-ondas para descongelar. Interrompa a cada minuto para soltar os grãos com um garfo até descongelar completamente.

Peito de frango grelhado: Aqueça bem uma chapa ou uma frigideira para grelhados. Junte um pouco de azeite, deixe aquecer bem e introduza os peitos de frango. Aloure sobre lume forte de ambos os lados. Reduza o calor, tempere com as ervas e deixe cozinhar a carne sobre lume moderado a brando até estar tenra.

Salada: Lave muito bem a alface, o pepino e o tomate. Separe as folhas de alface e corte a gosto. Corte em pequenos quadrados o tomate. Corte em rodela finas o pepino. Descasque a cebola. Lave a cebola e corte a gosto. Junte tudo numa taça e coloque um fio de azeite, sal q.b.

Arroz Branco: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

1 xícara (chá) de arroz	204 kcal
2 xícaras (chá) de água	0 kcal
1 cebola	46 kcal
1 dente de alho	4 kcal
1 colher (sopa) de azeite	240 kcal

Peito frango grelhado: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

2 Peitos de Frango (240g)	468 kcal
Azeite	240 kcal

Salsa 4 kcal

Salada: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

1 alface 10 kcal

1 Tomate 18 kcal

1 Pepino 12 kcal

1 Cebola 46 kcal

Bebida: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

1 copo de sumo de laranja natural 180 kcal

Pão Integral: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

2 pães integrais 140 kcal

Sobremesa - Gelatina de Morango

Ingredientes:

125 g de morangos

1 folha de gelatina

2 xícaras de água quente

2,5 xícaras de água fria

Modo de Preparação: Coloque água numa tigela e adicione a folha de gelatina; se achar que tem muita água, retire o excesso antes de colocar a tigela a aquecer em banho maria; retire-a da água apenas quando tiver mole; nunca deixe ferver a folha de gelatina. Corte a folha de gelatina em

pedaços e coloque-a de molho numa tigela com água fria. Lave os morangos, tire-lhes os pés e triture-os com a varinha mágica até obter um

puré. Escorra a gelatina, coloque-a num recipiente e leve-a a derreter em banho maria. Misture bem a gelatina e o puré de morangos e o resto da água. Verta o preparado em 2 pequenas formas ou cuvettes de gelo. Ponha no frigorífico até solidificar, o que poderá demorar 3 a 4 horas.

Gelatina de Morango: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

125 g de morangos 40 kcal

1 folha de gelatina 5 kcal

2 xícaras de água quente 0 kcal

2,5 xícaras de água fria 0 kcal

Cálculo do Valor Energético e Monetário

	Prato valor energético por pessoa	Valor para 2 pessoas	Custo 1 pessoa	Custo 2 pessoas
Entrada	280,5 Kcal	561 Kcal	0,25€	0,50€
Prato Principal	646 Kcal	1292 Kcal	1,24€	2,48€
Bebida	180 Kcal	360 Kcal	0,05€	0,10€
Pão Integral	70 Kcal	140 Kcal	0,60€	1,20€
Sobremesa	22,5 Kcal	45 Kcal	0,75€	1,50€

Total	1199 Kcal	2398 Kcal	2,89€	5,78€

Informação Nutricional dos ingredientes da Eco Ementa:

Curcuma - Em 100g: Carboidratos 64,93g; Açúcar 3,21g; Proteínas 7,83g; Gorduras 9,88g; Colesterol 0mg; Fibras 21,1g; Sódio 38mg; Potássio 2525mg.

Cenoura - Em 100g: Gorduras 0,15g; Carboidratos 5,84; Açúcar 2,77g; Fibras 1,7g; Proteínas 0,57; Sal 0,10g; Colesterol 0mg; Potássio 195mg.

Courgette - Em 100g: Gorduras Totais 0,3 g; Gorduras Saturadas 0,1g; Colesterol 0 mg; Sódio 8 mg; Potássio 261 mg; Carboidratos 3,1 g; Fibra Alimentar 1 g; Açúcar 2,5 g; Proteínas 1,2 g; Vitamina A 200 IU; Vitamina C 17,9 mg; Cálcio 16 mg; Ferro 0,4 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0,2 mg; Magnésio 18 mg.

Alho - Em 100g: Carboidratos 0,99g; Açúcar 0,03g; Proteínas 0,19g; Gorduras 0,02g; Colesterol 0mg; Fibras 0,1g; Sódio 1mg; Potássio 12mg.

Cebola - Em 100g: Gorduras Totais 0,1 g; Colesterol 0 mg; Sódio 4 mg; Potássio 146 mg; Fibra Alimentar 1,7 g; Açúcar 4,2 g; Proteínas 1,1 g; Vitamina A 2 IU; Vitamina C 7,4 mg; Cálcio 3 mg; Ferro 0,2 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0,1 mg; Magnésio 10 m.

Batata - Em 100g: Carboidrato 7,2 g; Proteína 0 g; Gorduras totais 0 g; Sódio 0 mg; Fibra alimentar 0,6 g.

Azeite – Em 100 g: Gorduras Totais 100 g; Colesterol 0 mg; Sódio 2 mg; Potássio 1 mg; Carboidratos 0 g; Fibra Alimentar 0 g; Açúcar 0 g; Proteínas 0 g; Vitamina A 0 IU; Vitamina C 0 mg; Cálcio 1 mg; Ferro 0,6 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0 mg; Magnésio 0 mg.

Salsa – Em 100 g: Gorduras Totais 0,8 g; Colesterol 0 mg; Sódio 56 mg; Potássio 554 mg; Carboidratos 6 g; Fibra Alimentar 3,3 g; Açúcar 0,9 g;

Proteínas 3 g; Vitamina A 8 424 IU; Vitamina C 133 mg; Cálcio 138 mg; Ferro 6,2 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0,1 mg; Magnésio 50 mg.

Arroz – Em 100 g: Gorduras Totais 0,3g; Colesterol 0 mg; Sódio 1 mg; Potássio 35 mg; Carboidratos 28 g; Fibra Alimentar 0,4 g; Açúcar 0,1 g; Proteínas 2,7 g; Vitamina A 0 IU; Vitamina C 0 mg; Cálcio 10 mg; Ferro 0,2 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0,1 mg; Magnésio 12 mg.

Peito de Frango - Em 100 g: Gorduras Totais 14 g; Colesterol 88 mg; Sódio 82 mg; Potássio 223 mg; Carboidratos 0 g; Fibra Alimentar 0 g; Açúcar 0 g; Proteínas 27 g; Vitamina A 161 IU; Vitamina C 0 mg; Cálcio 15 mg; Ferro 1,3 mg; Vitamina D 2 IU; Vitamina B6 0,4 mg; Magnésio 23 mg.

Alface - Em 100 g: Gorduras Totais 0,2 g; Colesterol 0 mg; Sódio 28 mg; Potássio 194 mg; Carboidratos 2,9 g; Fibra Alimentar 1,3 g; Açúcar 0,8 g; Proteínas 1,4 g; Vitamina A 7 405 IU; Vitamina C 9,2 mg; Cálcio 36 mg; Ferro 0,9 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0,1 mg; Magnésio 13 mg.

Tomate – Em 100g: Proteína 0,8 g; Gorduras totais 0,3 g; Sódio 5 mg; Fibra alimentar 2,3 g; Vitamina A 1131 UI; Cálcio 7,32 mg; Ferro 0,49.

Pepino – Em 100 g: Gorduras Totais 0,1 g; Colesterol 0 mg; Sódio 2 mg; Potássio 147 mg; Carboidratos 3,6 g; Fibra Alimentar 0,5 g; Açúcar 1,7 g; Proteínas 0,7 g; Vitamina A 105 IU; Vitamina C 2,8 mg; Cálcio 16 mg; Ferro 0,3 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0 mg; Magnésio 13 mg.

Laranja – Em 100 g: Gorduras Totais 0,2 g; Colesterol 0 mg; Sódio 1 mg; Potássio 200 mg; Carboidratos 10 g; Fibra Alimentar 0,2 g; Açúcar 8 g; Proteínas 0,7 g; Vitamina A 200 IU; Vitamina C 50 mg; Cálcio 11 mg; Ferro 0,2 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0 mg; Magnésio 11 mg.

Pão integral – Em 100 g: Gorduras Totais 4,3 g; Colesterol 0 mg; Sódio 601 mg; Potássio 223 mg; Carboidratos 56 g; Fibra Alimentar 4,7 g; Açúcar 6 g; Proteínas 13 g; Vitamina A 0 IU; Vitamina C 0,2 mg; Cálcio 165 mg; Ferro 4,1 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0,2 mg; Magnésio 59 mg.

Morango – Em 100 g: Gorduras Totais 0,3 g; Colesterol 0 mg; Sódio 1 mg; Potássio 153 mg; Carboidratos 8 g; Fibra Alimentar 2 g; Açúcar 4,9 g; Proteínas 0,7 g; Vitamina A 12 IU; Vitamina C 58,8 mg; Cálcio 16 mg; Ferro 0,4 mg; Vitamina D 0 IU; Vitamina B6 0 mg; Magnésio 13 mg.

Folha de Gelatina – Em 100g: Gorduras Totais 0g; Carboidratos 34,06g; Açúcar 32,38g; Fibras 0g; Proteínas 2,93g; Sal 0,45g; Colesterol 0mg; Potássio 2mg.

b) Aspetos de sustentabilidade ambiental considerados

A maior parte dos ingredientes utilizados são recursos naturais cultivados na horta pedagógica da Escola Básica nº1 da Lousã.

Registo fotográfico da horta pedagógica:







c) Envolvimento da comunidade

Relativamente à participação da Turma 6 F no Projeto Eco Escolas, tem sido um trabalho de parceria com o Plano de Trabalho de Turma - PTT da turma, em articulação com o Projeto de Turma na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento - evidência direta no Roteiro desta disciplina, e no Projeto PES - Disciplina de Ciências Naturais. Este Projeto perspectivado e realizado em permanente dinâmica interdisciplinar e transdisciplinar envolveu crianças/alunos; Docentes; Pais e Encarregados de Educação e Família. Pretendeu promover a implementação do trabalho colaborativo, visando os domínios da articulação curricular e a implementação progressiva nos domínios da autonomia curricular; Formar cidadãos empenhados na construção de uma sociedade atual sustentável. A eco ementa realizada em família tem expressão direta na educação ambiental e sustentável, pois os produtos utilizados tem expressão de sustentabilidade na horta da Escola Básica nº1 da Lousã - Agrupamento de Escolas da Lousã. Sendo uma ementa de baixo valor calórica, rica em fibras tem um valor nutricional total de 1199 kcal (1 pessoa); 2398 Kcal (2 pessoas). E o seu valor monetário se tiver que ter expressão financeira será de 2,89€ (por pessoa) e 5,78€ (2 pessoas)". A ementa foi reproduzida e confeccionada na Escola no dia 18 de maio com a autorização superior da Dgeste.

Registo de evidências da realização da Eco Ementa na Escola Básica nº 1 da lousã – Agrupamento de Escolas da Lousã

Mail enviado à Direção do Agrupamento de Escolas da Lousã a solicitar a realização da ementa no refeitório da Escola: *"Bom dia, n o âmbito do Eco Escolas e dentro da atividade Eco ementas, a direção solicita a alteração da ementa do dia 18/05/2021 para uma ementa sugerida por uma aluna inserida neste projeto. Mais informo que este pedido já foi inserido no revvase, aguardando por parte da Dgeste autorização. Sugiro a alteração da ementa do dia 18/05/2021.*

EMENTA ORIGINAL DO DIA 18/05/2021:

SOPA PRIMAVERA

ARROZ DE GALINHA À PORTUGUESA

FRUTA DA ÉPOCA VARIADA

EMENTA SUGERIDA PELO PROJETO ECO ESCOLAS:

CREME DE CENOURA

ARROZ BRANCO COM PEITO DE FRANGO GRELHADO COM SALADA DE TOMATE, ALFACE, CEBOLA E PEPINO

GELATINA DE MORANGO

Mercês Fátima Fernandes

Coordenadora da EB 1

Agrupamento de Escolas da Lousã"

Evidência da resposta positiva para realizar a ementa no refeitório da Escola:

"Bom dia no âmbito do Eco Escolas e dentro da atividade Eco ementas, a direção e a empresa autorizaram a alteração da ementa do dia 18/05/2021 para uma ementa sugerida por uma aluna inserida neste projeto.

EMENTA ORIGINAL DO DIA 18/05/2021:

SOPA PRIMAVERA

ARROZ DE GALINHA À PORTUGUESA

FRUTA DA ÉPOCA VARIADA

EMENTA SUGERIDA PELO PROJETO ECO ESCOLAS:

CREME DE CENOURA

ARROZ BRANCO COM PEITO DE FRANGO GRELHADO COM SALADA DE TOMATE, ALFACE, CEBOLA E PEPINO

GELATINA DE MORANGO

Atenciosamente

Mercês Fátima Fernandes

Coordenadora da EB 1

Agrupamento de Escolas da Lousã”



d) Registo fotográfico da realização da Eco ementa no refeitório da Escola:





Fundamentação da Eco Ementa nos Princípios da Dieta Mediterrânea:

Esta Eco ementa é baseada nos seguintes princípios da Dieta Mediterrânea (referência bibliográfica - <https://nutrimento.pt/noticias/conheca-os-10-principios-da-dieta-mediterranea-em-portugal/> pelas SNS e DGS):

“Cozinha simples” que tem na sua base defender os nutrientes. Ex: sopas.

“Elevado consumo de produtos vegetais, nomeadamente de produtos hortícolas, pão de qualidade e cereais pouco refinados”. EX: Cenoura, alface, pão integral.

“Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.” EX: A maior parte dos produtos podem-se encontrar na horta da Escola Básica nº1 da Lousã.

“Consumo de azeite como principal fonte de gordura.” EX: Azeite utilizado na confeção da Eco Ementa escolhida.

“Consumo moderado de laticínios” – Foi utilizado sumo de laranja em detrimento de outra bebida com outra origem.

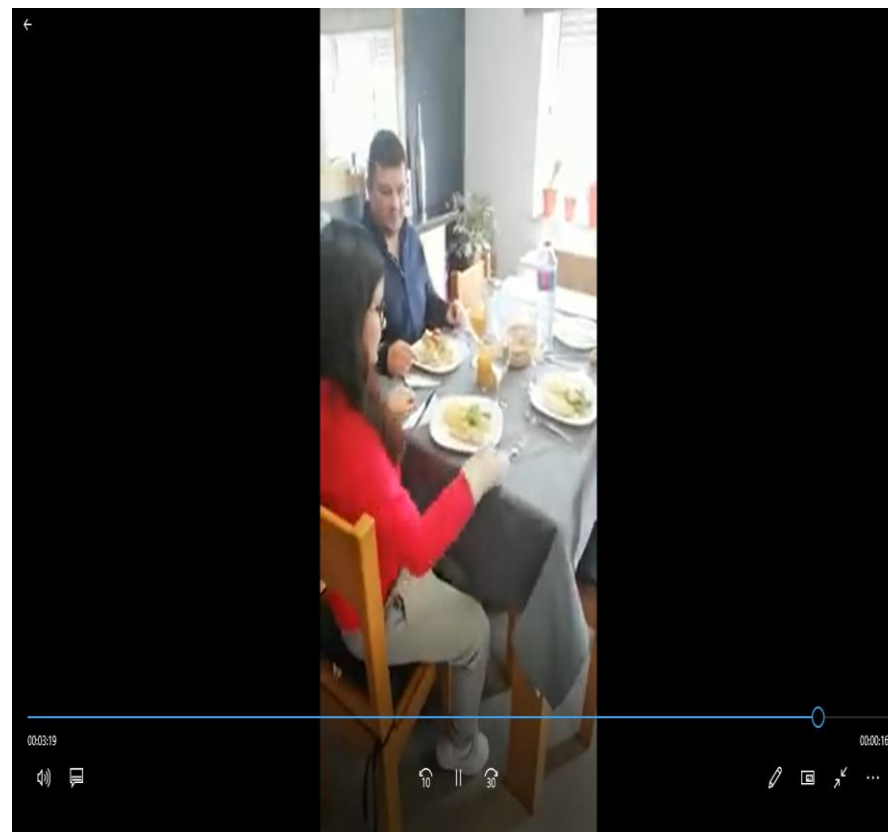
“Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal” – Foram utilizadas ervas na confeção da Eco Ementa.

“Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas” – No caso da Eco Ementa foi utilizada carne branca em detrimento da carne vermelha.

“Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais” – Foi dada preferência ao sumo de laranja.

“Convivialidade à volta da mesa” – Convívio no Refeitório da Escola.

A aluna Ana Lopes realizou a Eco Ementa com a colaboração da família reportando o registo da mesma com um vídeo de 3 minutos.



Trabalho realizado pela Turma F do 6 ano