

Memória descritiva

O padrão alimentar da dieta mediterrânica, característico dos países da bacia do mediterrâneo, está associado a uma maior longevidade, melhor qualidade de vida e à diminuição do risco de desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis.

Privilegiámos o consumo de produtos de origem vegetal, o consumo de produtos frescos, sazonais e locais: laranja de Setúbal, peixe pata-roxa, caldo verde, mel...

No prato principal, caldeirada, apelamos ao consumo frequente de peixe, em detrimento do consumo de carnes. Setúbal é conhecida como terra de peixe e disponibiliza ingredientes frescos e locais apropriados à confeção de qualquer prato.

O azeite é a nossa gordura de eleição. Deve ser preferida a sua utilização para temperar e cozinhar. Na confeção da sopa, por exemplo, o azeite deve ser adicionado no final da cozedura, em cru, de forma a preservar as suas propriedades e valor nutricional.

Utilização de métodos de confeção simples que preservam o valor nutricional dos alimentos e que respeitam e promovem as receitas tradicionais, os costumes e os hábitos

ECO-EMENTAS MEDITERRÂNICAS

TURISMO DE
PORTUGAL



escola de
Setúbal

Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal : Eco-escolas

