

ASPETOS DA DIETA MEDITERRÂNICA CONSIDERADOS.

- Esta ementa garante a presença de todos os aspetos que dizem respeito à Dieta Mediterrânica com uma ementa equilibrada composta por entrada, sopa, prato principal, sobremesa e bebida saudável.
Como sabemos a dieta mediterrânica oferece enormes possibilidades com consumos equilibrados, nutritivos e ambientalmente consciente e sustentável, e esta ementa é o reflexo disso. Apostámos no uso da gordura vegetal insaturada (o azeite) nos produtos hortícolas (cenouras, brócolos...), frutas (kiwi, frutos vermelhos e bagas), na proteína animal branca e ovos, bem como no uso de ervas aromáticas e especiarias de forma a reduzir o consumo de sal, destacando o uso do alho e a cebola para enriquecer o paladar dos pratos simples, transformando-os num banquete.
- Quanto ao processo de confeção, a ementa aposta na confeção simples, sem transformar demasiado os alimentos, mantendo a sua integralidade o mais possível e assim obter uma ementa nutricionalmente forte.
- Numa altura em que o mundo desperta e se consciencializa para o combate do desperdício alimentar, esta ementa assume claramente o aproveitamento das sobras, criando novas opções, igualmente atrativas á vista e ao paladar, ficando evidente a criatividade e sabedoria, que tão bem caracteriza a escassez de outros tempos.
- A dieta Mediterrânica assenta em pilares simples, que trazem benefícios comprovados à saúde, acreditamos que a nossa ementa é o reflexo disso mesmo.

ENVOLVIMENTO DA COMUNIDADE

Com esta ementa pretendemos também valorizar os produtos e os produtores locais, respeitar a sazonalidades dos produtos e os seus ciclos naturais de crescimento a preços mais acessíveis. Isto permite ter alimentos de qualidade, frescos e autênticos e de fácil acesso, o que garante a redução da pegada ecológica, contribuindo para assim assegurar as necessidades das gerações futuras.