

ECO-EMENTA – PRIMAVERA/VERÃO

A Eco-ementa proposta é saudável, sustentável, incrivelmente saborosa e buscando o equilíbrio entre a aplicação dos princípios da dieta mediterrânea e a possibilidade de ser realizada no refeitório da escola.

A escolha da nossa Eco-ementa teve por base os princípios da dieta mediterrânea e os pressupostos de sustentabilidade ambiental, designadamente: privilegiar a inclusão de produtos hortícolas de primavera/verão, de preferência produzidos na região de Fafe; variar os alimentos que constituem a fonte proteica, incluindo fontes proteicas vegetais (leguminosas); utilizar gorduras de origem vegetal; reduzir o consumo de sal compensando o tempero com recurso a ervas aromáticas; aumentar o consumo de legumes e fruta; incentivar à utilização dos excedentes de produção, de quintas dos professores e de pais e encarregados de educação, doados; adequar as técnicas e procedimentos culinários ao lema “desperdício 0” (aproveitamento total de produtos hortícolas) e ao consumo sustentável de água e energia; ser económica e reproduzível no refeitório da escola e apresentar o valor energético adequado ao nosso grupo etário (15-18 anos), que é entre 714-833 kcal.

A metodologia que seguimos passou, primeiramente, por pesquisar quais os produtos hortícolas característicos da primavera/verão e de seguida, questionámos os nossos pais e avós para saber quais desses produtos alimentares seriam produzidos na região. Descobrimos que a curgete, a cenoura, a batata, a couve-flor, o feijão, a cebola, o alho, cumprem esses requisitos. Verificamos também que no concelho de Fafe existe uma empresa especializada na seleção e acondicionamento de leguminosas secas e pré-cozinhadas – a MEPS. Mais uma razão para que, uma das fontes proteicas que escolhemos serem as leguminosas: o feijão-branco e o grão-de-bico da MEPS, para assim também se incluam proteínas de origem vegetal e aproveitarmos todas as suas vantagens. A outra fonte proteica escolhida foi a pescada, porque para além de ser um peixe sazonal da Primavera, é comum surgir congelada com muita qualidade e a preços acessíveis. Seguiu-se a fase de pesquisa das técnicas e procedimentos culinários mais simples e sustentáveis e a ponderação da sua adequação à confeção de um número elevado de refeições, na cantina da escola. Por último, pesquisamos receitas tradicionais e características da dieta mediterrânea que poderiam servir de base à nossa inspiração. Alguns dos nossos familiares (pais e avós) também nos ajudaram nesta fase, emprestando livros de receitas e/ou a sugerir formas inteligentes de aproveitar e de confeccionar os produtos alimentares. Assim, surgiu a nossa eco-ementa:

Menu:

- Sopa: Sopa de feijão branco, alho francês e couve-flor
- Prato Principal: Pescada no Forno com tomilho e limão, esmagada de batata e couve-flor e pipocas de grão-de-bico com Salada Verde
- Sobremesa: Espetadas de melancia, morango e melão com espuma de *aquafaba*, mel e limão
- Bebida: Água aromatizada com Melancia, Morango e Hortelã-menta

Valor energético e nutricional da Refeição para 2 pessoas

Valor Nutricional da Refeição (2 pessoas)	Energia Kcal	Lípidos (g)	H. Carbono (g)	Proteínas (g)	Preço
Sopa de feijão branco, alho francês e couve flor	230,13	6,56	23,34	15	2,54
Pescada no Forno com tomilho e limão, esmagada de batata e couve-flor e pipocas de grão-de-bico com salada verde	1091	33,89	123,122	114,4	4,21
Espetadas de Morango, Melancia e Melão com espuma de Aquafaba com mel e limão	133,25	1,51	33,35	4,625	1,455
TOTAL	1454,38	41,96	179,812	134,025	8,205

Valor energético e nutricional da Refeição por pessoa

Valor Nutricional da Refeição (por pessoa)	Energia Kcal	Lípidos (g)	H. Carbono (g)	Proteínas (g)	Preço €
Sopa de feijão branco, alho francês e couve flor	115,065	3,28	11,67	7,5	1,27
Pescada no Forno com tomilho e limão, esmagada de batata e couve-flor e pipocas de grão-de-bico com salada verde	545,5	16,945	61,561	57,2	2,105
Espetadas de Morango, Melancia e Melão com espuma de Aquafaba com mel e limão	66,625	0,755	16,675	2,3125	0,7275
TOTAL	727,19	20,98	89,906	67,0125	4,1025