

Eco-Ementa

1. Ementa

		VE	VE	Lípidos	AG Saturada	HC	Açúcar	Proteína	Sal
Sopa	Alho-Francês	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
Prato	Arroz colorido com cavala	1333,5	318,7	9,3	1,3	27,1	5,5	30,8	0,6
Salada	Alface, tomate e pepino	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	313,6	64,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0

VE – valor energético

Lip. Lípidos

AG Sat – Ácidos Gordos Saturados

HC – Hidratos de Carbono

Prot. – Proteínas

2. Memória Descritiva

A ementa foi idealizada pelos alunos das turmas do sexto ano nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento e de Ciências Naturais. Para a realização desta iniciativa, os alunos além do apoio por parte dos professores, contaram com a presença da representa da empresa que confeciona as refeições no Colégio, a Gertal.

Desta forma, a professora de Ciências Naturais e a responsável da empresa Gertal apoiaram os alunos no cálculo dos valores nutricionais da ementa, algo que já surge na ementa disponibilizada à comunidade escolar.

Os alunos encontram-se muito sensibilizados para a temática, já que têm quatro propostas diárias de almoço: prato de carne, prato de peixe, prato de dieta ou prato vegetariano. A responsabilidade de marcação dos almoços é dos alunos que o fazem através da plataforma informática do Colégio.

A dieta mediterrânica constitui um elemento fundamental na cultura do nosso país. Foi nesse âmbito que a dieta mediterrânica passou a fazer parte da lista do património imaterial da UNESCO, dando ainda mais visibilidade a esta dieta saudável e que tanto contribui para a esperança média de vida elevada dos países do sul da Europa.

Os alunos foram sensibilizados para as características da dieta mediterrânica, mas sobretudo para a importância da manutenção de hábitos de vida saudáveis. A dieta mediterrânica vai muito além da escolha mais apropriada de alimentos, é um modelo de cultura, um estilo de vida que privilegia o consumo de produtos de origem vegetal, o consumo de produtos frescos, pouco processados, sazonais e locais.

Desta forma, localizando-se o Colégio num concelho em que a pesca tem uma enorme importância, os alunos optaram por escolher um peixe típico das águas do norte de Portugal, a cavala. Muitos alunos, destacaram o facto de ser muito frequente o consumo de carnes brancas, como frango e o peru.

A responsável da Gertal informou que na cozinha procuram-se utilizar métodos simples de confecção dos alimentos de forma a preservar o valor nutricional dos alimentos.

A escolha da dieta por parte dos alunos teve também uma preocupação social e ambiental, pois referiram que a pesca da cavala não deve ser intensiva e deve respeitar os períodos de crescimento da espécie. Também ao nível da sopa e da fruta, os alunos optaram por produtos típicos da região, referindo que promovem as atividades económicas e tradições regionais, além de evitarem alguns problemas ambientais associados ao transporte dos alimentos. Uma das principais preocupações demonstradas pelos alunos relacionou-se com a prática de uma agricultura biológica e sustentável, pois permite o consumo de alimentos de maior qualidade, além de promover modos de produção mais sustentáveis.