



Agrupamento  
de Escolas de  
P e d o m e



## Eco-Ementas Mediterrânicas | Eco-Cozinheiros 2021 - 2022

**Trabalho elaborado por:**

Rúben Ribeiro - 7.º B

Tiago Marques - 7.º D

Tiago Ramalhoto - 7.º D

## 1. Ementa

### Equilíbrio nutricional da ementa

Discriminamos a seguir os aspetos que nos parecem mais importantes de acordo com os princípios da dieta mediterrânica.

#### SOPA:

Nesta sopa foram utilizados os legumes presentes na horta (alho francês, cebola, cenoura, couve, espinafres). Adicionamos cenoura e apenas uma batata para dar consistência à sopa, no entanto substituímos parte da batata por maçã. Desta forma a sopa torna-se mais rica em fibra, vitaminas e minerais e menos rica em hidratos de carbono. Decidimos cozer os espinafres ao vapor para que não percam nenhum do seu valor nutricional. No final, adiciona-se 1 colher de sopa de azeite.

#### PRATO PRINCIPAL:

As batatas utilizadas são de produção biológica local, o que nos permitiu a sua confeção com a casca, para preservar todo o seu valor nutricional, inclusive a quantidade de fibra. Para não usar sal, foram envolvidas com ervas aromáticas e foi utilizado apenas 10g de azeite na sua confeção.

Resolvemos substituir metade da quantidade de cavala por meio ovo. Desta forma, não só valorizamos um peixe de grande valor nutricional, muito rico em ácidos gordos, vitaminas, minerais e cálcio, mas também podemos usar ovos de produção biológica, à nossa disposição sem qualquer custo, e que permitem que esta refeição possa ser também uma opção vegetariana. Optamos por colocar cerca de 75g de peixe e ½ ovo, para que no total perfizesse cerca de 125g de alimento fornecedor de proteína.

Os legumes, que ocupam cerca de 50% deste prato, são crus, sem qualquer adição de molhos (apenas foi colocado um fio de azeite para efeitos de ornamentação do prato).

**SOBREMESA:** confeccionada com água de cozer grão de bico, chocolate (52% cacau) e uma colher de chá de mel biológico. Permite afirmar que além de ser rica em proteína, satisfaz o desejo pelo doce sem que seja excessivamente rica em hidratos de carbono ou excessivamente calórica.

Para acompanhar esta refeição escolhemos água, esta é uma bebida fundamental ao longo do dia.