**EB 23 Padre Abílio Mendes – 1ºA CEF Empregado Mesa e Bar**

**Ano Letivo: 2021/2022**

**Professoras Responsáveis: Fátima Pedreiro e Mª João Bica**

**Memória descritiva:**

 A nossa proposta para uma refeição completa é como entrada, um creme de espinafres; para prato principal, salmão no forno e para sobremesa, uma tarte de maçã.

A nível nutricional foram calculados os valores por ingrediente e por refeição para 2 pessoas.

Entrada e prato principal:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Creme de Espinafres 2 dose** | **Lombos salmão 400gr** | **Feijão verde 2 porções** | **1 fio de azeite** |
| Energia: | 406kcal | 684 kcal | 68 kcal | 119kcal |
| Lípidos: | 24,54g | 30,24g | 0,26g | 13,5g |
| Lípidos saturados: | 7,796g | 5,248g | 0,058g | 1,86g |
| Hidratos de carbono: | 31,46 g | 1,96g | 15,68g | 9 g |
| Açucares: | 17,74g | 0,44g | 3,08g | 9g |
| Fibra: | 3,4g | 0g | 7,4g | 9g |
| Proteínas: | 17,4g | 95,88g | 4g | 9 g |
| Sal: | 3,82g | 4,68g | 0,04g | 0g |

Para a sobremesa foi calculada para 1 tarte, sendo que para 2 pessoas (2 fatias) dividiu-se por 8.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **6 maçãs** | **Massa folhada**  **200g** | **1 colher de sopa de açucar** | **1 colher de chá de canela** | **Total**  **1 tarte** | **Total 2 pessoas** |
| Energia: | 360kcal | 786kcal | 11kcal | 6kcal | 1163 kcal | 145,375 kcal |
| Lípidos: | 1,15g | 48g | 0 | 0,07g | 49,27g | 6,15g |
| Lípidos saturados: | 0,19g | 26g | 0 | 0,015g | 26,205g | 3,27g |
| Hidratos de carbono: | 95,3g | 76g | 2,8g | 1,84g | 175,94g | 21,99g |
| Açucares: | 71,65g | 5,6g | 2,8g | 0,05g | 80,1g | 10,01g |
| Fibra: | 16,5g | 2,2g | 0g | 1,2g | 19,9g | 2,48g |
| Proteínas: | 1,8g | 12,6g | 0g | 0,09g | 14,49g | 1,81g |
| Sal: | 0g | 4,16g | 0g | 0g | 4,16g | 0,52g |

**Aspetos da dieta mediterrânica considerados**

Tentámos cumprir com o modelo nutricional da dieta mediterrânica.

Utilizámos os ingredientes principais como o azeite da oliveira, as frutas e verduras frescas e uma proporção moderada de peixe.

**Aspetos sociais, ambientais e financeiros considerados**

Foram escolhidos alimentos que estavam à nossa disposição a custo 0, como por exemplo o feijão verde, os espinafres, os tomates, o alho, o limão e as maçãs. Estes produtos foram-nos fornecidos por produtores locais que têm horta.

Todos os outros produtos foram selecionados não só pela sua simplicidade e valores acessíveis como produtos da época.

**Informação extra:**

Estima-se que o valor do prato para 1 pessoa seja:

1 sopa: todos os ingredientes a custo 0

1 dose de salmão com feijão verde: 2,40€ (preço de 1 posta de salmão), tudo o resto a custo 0

1 fatia de tarte de maçã: 0.99€ (massa folhada) açucar, canela e maçãs custo 0

Preço 1 pessoa- Total: 2,52€

Preço 2 pessoas- Total: 5,04€

Não foram contabilizados os gastos de energia