**Eco-escolas – Alimentação Saudável e Sustentável**

Ano letivo 2021/2022

**Eco-ementas -** Atividade 2ºescalão (2º ciclo)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sopa** | **Prato principal** | **Sobremesa** | **Bebida** |  |
| Creme de peixe | Pescada no forno com ratatouille e batatinhas assadas | Palmeiras de tangerina, kiwi e banana | Água aromatizada com limão, laranja e hortelã |

**Envolvimento da Comunidade**

A ementa foi elaborada pelos alunos do 6ºA, na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento. Foi solicitada a colaboração dos professores de CIDES, de Ciências Naturais e da Técnica da Nutrição Humana e Qualidade Alimentar do Município do Crato.

Os alunos assistiram a uma Sessão para a Saúde sobre a importância da Dieta Mediterrânica, nomeadamente “Os 10 princípios da Dieta Mediterrânica e a Roda dos Alimentos da Dieta Mediterrânica”. Posteriormente tiveram conhecimento dos produtos (peixe, frutos, hortícolas…) típicas de Portugal e desta altura do ano e elaboraram uma ementa para um dia, para ser confecionada na cantina da escola.

Foi elaborado um cartaz para divulgar a ementa na escola e nas redes sociais da escola. Posteriormente, com a ajuda dos alunos do 6ºA, a ementa foi confecionada no refeitório escolar e toda a comunidade terá o privilégio de as consumir.



Figura 1: Apresentação sobre a Dieta Mediterrânica

**Registo Fotográfico do Prato**

****

Nota: Por falha na entrega dos legumes por parte do fornecedor, tivemos de alterar os vegetais para acompanhar o prato de couve-flor para couve-de-bruxelas e cenoura cozidas e salada mista.

**Registo fotográfico da confeção pelos alunos:**

Figura 2: Alunos a confecionar a salada para o almoço.

**Aspetos da dieta mediterrânica considerados:**

* Foi consultado o calendário das hortícolas e escolhida a sopa de creme de peixe com legumes da época primavera/verão, bem como os legumes para o ratatouille (Princípio 1 e 3);
* Relativamente à sobremesa e, depois de consultado o calendário das frutas, os alunos escolheram a tangerina e o kiwi, por ser uma fruta da época atual e ser rica em vitamina C (Princípio 1 e 3);
* Para o prato principal os alunos tiveram em atenção um dos princípios da Dieta Mediterrânica ser a preferência pelo peixe, em vez de carnes vermelhas (Princípio 7);
* Depois da pesquisa sobre os peixes capturados na zona do mar português, os alunos optaram pela pescada por ser um dos mais económicos e não apresentar risco. Também consideraram que a maioria dos alunos da escola gosta deste peixe, prevenindo assim o desperdício alimentar (princípio 1);
* Escolheu-se a batata para acompanhar devido à época do ano em que é colhida ser na primavera/verão;
* Optou-se por o método de assar o peixe, os legumes e a batata no forno, por ser um método culinário simples e que não requer muita utilização de gordura (Princípio 1);
* Foi sugerido o tempero dos legumes ser com ervas aromáticas (orégãos, alecrim, tomilho, etc.) (princípio 6);
* É utilizado azeite como gordura de eleição para temperar e cozinhar os alimentos (princípio 4);
* Esta fruta é adquirida a um produtor da zona do Alentejo;
* A água é a bebida de eleição na escola e é única bebida permitida no refeitório escolar (princípio 9); a água aromatizada pode tornar a mesma mais apelativa;
* O pão é semi-integral e fabricado numa padaria da localidade (princípio 2 e 3).

**Valor energético e macronutrientes da ementa:**

O valor calórico, bem como os valores nutricionais da ementa, foram calculados com base na Tabela da Composição dos Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge e nas capitações para o 1º ciclo do Ensino Básico, das “Orientações sobre ementas e refeitórios escolares” da Direção Geral de Educação.

Seguem abaixo os valores.

**Creme de peixe**

Valor calórico: 205,9kcal

Lípidos: 3,1g

Lípidos saturados: 0,5g

Hidratos de carbono: 17g

Hidratos de carbono dos quais açúcares: 8,1g

Fibras: 6,7g

Proteína: 25,6g

Sal: 0,5g

**Pescada no forno com ratatouille e batatinhas assadas**

Valor calórico: 296,9kcal

Lípidos: 6,7g

Lípidos saturados: 0,9g

Hidratos de carbono: 27,4g

Hidratos de carbono dos quais açúcares: 8,9g

Fibras: 6,6g

Proteína: 27,7g

Sal: 0,4g

**Palmeiras de tangerina**

Valor calórico: 161kcal

Lípidos: 0,2g

Lípidos saturados: 0g

Hidratos de carbono: 8,3g

Hidratos de carbono dos quais açúcares: 7,8g

Fibras: 1,3g

Proteína: 0,7g

Sal: 0g

**Receitas:**

**Creme de peixe com coentros e pinhões**

Ingredientes:

* 2 cenoura
* 200g batata
* 1 cebola
* 1 alho-francês
* 250g de pescada
* Q.b. azeite
* Q.b. sal
* Q.b. coentros
* Q.b. pimenta
* Q.b. pinhões

Preparação:

* Descasque e lave a cebola, os dentes de alho, as batatas e as cenouras;
* Corte-as em pedaços pequenos e disponha numa panela;
* Lave o alho-francês, corte em pedaços e junte à panela;
* Adicione o peixe, sal, pimenta e um ramo de coentros;
* Cubra com água e leve ao lume cerca de 35 minutos;
* Depois retire do lume, junte o azeite, retifique os temperos e a quantidade de água;
* Triture muito bem com a varinha mágica;
* Sirva decorado a gosto com a salsa picada e os pinhões.



**Pescada no forno com ratatouille e batatinhas assadas**

Ingredientes:

* 600g de pescada
* 1 courgette;
* 1 beringela pequena;
* 2 tomates;
* 400g de batatas para assar;
* Sumo de 1 limão;
* 4 dentes de alho;
* Q.b. sal;
* Q.b. azeite;
* Q.b. orégãos;
* Q.b. alecrim fresco.
* Q.b. mistura de 4
* pimentas;

Modo de preparação peixe e ratatouille:

* Pré-aqueça do forno a 180 graus;
* Descasque e pique os alhos;
* Tempere o peixe com sumo de limão, metade dos alhos picados, sal e pimenta. Reserve.
* Corte os legumes (tomate, beringela e a courgette) às rodelas;
* Numa tigela, coloque os legumes cortados;
* Tempere com o azeite, sal, pimenta e orégãos;
* Num pirex redondo, coloque os legumes na lateral, alternando entre o tomate, a courgette e a beringela.
* Coloque o peixe no centro, polvilhe com alecrim e regue com azeite;
* Cubra com papel-alumínio;
* Leve ao forno a 180 graus, por 30 minutos;
* Retire o papel e volte a colocar no forno por mais 20 minutos;
* Sirva em seguida decorado com ramos de alecrim;

Modo de preparação batatas assadas:

* Lave bem as batatas e corte-as em quartos na vertical;
* Coloque num pirex e tempere com sal, pimenta, orégãos, alecrim e o restante alho picado;
* Coloque no forno a 180 graus durante 30 minutos, ou até as batatas estarem cozinhadas.

**Palmeiras de tangerina**

Ingredientes:

* 1 banana;
* 4 kiwis;
* 1 tangerina.

Preparação:

* Cortar a banana na vertical;
* Dispor no prato e cortar às meias rodelas;
* Descascar os kiwis e cortar em meias luas, como mostra na imagem;
* Dispor a formas os ramos das palmeiras;
* Descascar a tangerina e dispor por baixo da banana.

**Água Aromatizada**

Ingredientes:

* Água
* 1 raspas de limão;
* 1 raspa de laranja;
* 1 ramo pequeno de hortelã.

Preparação:

* Colocar no copo a água, a raspa de limão e a raspa de laranja;
* Lavar o ramo de hortelã e colocar no copo;
* Mexer e servir.

Crato, 15 de fevereiro de 2022



Alunos do 6ºA com a colaboração da Técnica Superior de Nutrição humana e Qualidade Alimentar e a Professora de Cida dania e Desenvolvimento