



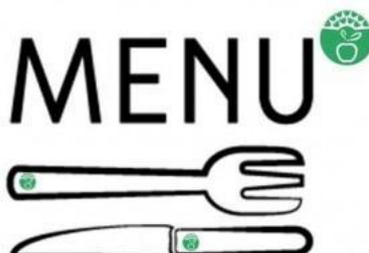
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
DE SANTO ANTÓNIO



2020



alimentação
saudável e sustentável



Memória Descritiva

Desafio Eco-Ementas 2021/2022

2ºano do Curso Profissional de Técnico(a) de Restaurante/Bar

Turma: 10º F

Professores responsáveis do desafio Eco-Ementas:

Christine Iglesias

Francisco Torrão

Professores coordenadores do Projeto Eco-Escolas:

Filipe Raivel

Lucelinda Machado

MENU

Creme de feijão branco e
coentros com juliana de
legumes da horta

*

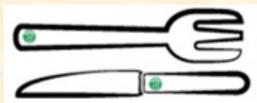
Pescada de cebolada no
forno com arroz de tomate
e pimentos do monte e
salada de alface

*

Maçã da quinta cozida com
canela e limão e granola de
frutos secos

*

Água aromatizada com mel,
tomilho e limão do quintal



EB 2,3 com Secundário de Santo António

Registo das principais etapas

As turmas de Restauração da nossa escola decidiram mais um ano participar neste desafio!

Com o Mundo a voltar aos poucos à normalidade e adotando todas as medidas de higiene e segurança necessárias, as turmas de CEF e Profissional, iniciaram uma pesquisa baseada nos diversos critérios propostos neste desafio: sustentabilidade, alimentação saudável, padrões nutricionais, replicável em cantina escolar e Dieta Mediterrânica.

Colocando em prática as aprendizagens relacionadas com esta temática, que fazem parte dos nossos conteúdos programáticos, cada turma teve a oportunidade de criar uma ementa com estas características para que fosse escolhida a mais adequada.

Todas as ementas basearam-se na Dieta Mediterrânica e nos produtos que a horta da nossa escola cultiva, como alface, feijão-verde, coentros, tomate, couve, courgette, entre outros. Foi feita uma selecção de peixes do mediterrâneo para o prato principal: salmão, cavala, pescada, sardinha e carapau. Deste trabalho de equipa, cada turma apresentou uma ementa sazonal primavera/verão, saudável, sustentável e replicável no contexto de uma cantina escolar.

Após o trabalho desenvolvido, foi feita a apresentação das várias ementas, os professores responsáveis pelo projeto, Christine Iglesias e Francisco Torrão, elegeram a ementa apresentada pela turma do 10º ano, por considerar que esta contemplava todos os requisitos pedidos.

A Dieta Mediterrânica caracteriza-se pelo incentivo do consumo de vegetais, frutas e leguminosas; assim como a limitação do uso do açúcar e é tradição beber água nas refeições. O peixe sobrepõe-se à carne, que é consumida pontualmente. O azeite é soberano nas gorduras, pois o seu consumo está associado à prevenção de doenças cardíacas, diabetes e possui propriedades anti-inflamatórias.

Esta é uma dieta que utiliza recursos naturais para que o meio ambiente não seja sobrecarregado, promovendo assim a sustentabilidade. O consumo de produtos sazonais reduz a necessidade de transporte, de estufas e da exploração em excesso da biodiversidade e, por isso, causa pouco impacto.

A nível financeiro, esta dieta favorece as economias locais, ao promover a compra de produtos alimentares a pequenos produtores, em especial quando comprados em mercados tradicionais e municipais.

A ementa escolhida, para além de contemplar os aspectos da Dieta Mediterrânica, foi também tido em conta a experiência dos alunos como consumidores das refeições da cantina escolar para contribuir para uma ementa que seja apelativa.

A escolha dos legumes e frutas recaiu nos produtos produzidos na horta da nossa escola e nas hortinhas dos nossos familiares e conhecidos. Seguindo os princípios desta dieta, a ideia principal foi utilizar os produtos das hortas domésticas ou de produtores locais, por forma a reduzir o impacto no meio ambiente com o consumo de produtos fora de época.

Foi escolhido o feijão branco, para dar destaque às leguminosas, juntamente com cenoura, feijão-verde e chuchu, legumes característicos da primavera/verão para confeccionar a nossa sopa. Para torná-la mais saborosa, recorreremos aos coentros, como erva aromática e a uma juliana de legumes para dar alguma textura (feijão verde, cenoura e nabo).

A estrela do prato principal é a pescada, no forno de cebolada, temperada com azeite e sal, muito comum na nossa alimentação. Pescada no Atlântico e Mediterrâneo, as capturas da pesca certificadas pelo MSC são fixadas de modo que a população permaneça num nível sustentável. A pescada é um peixe magro, de

água salgada e é considerada um dos melhores peixes da família Merlucciidae, devido à sua consistência, carne branca, sabor ligeiramente adocicado e pouca quantidade de espinhas, características que são apreciadas pelo consumidor e mais facilmente aceites pelas crianças. Para acompanhar, um arroz de tomate (verão) tipicamente português, guarnecido com pimentos coloridos (verão) e uma salada de alface (primavera) para colorir ainda mais a refeição.

“One apple a day, makes the doctor away”, uma maçã por dia, nem sabe o bem que lhe fazia, é com base neste pressuposto que a sobremesa saudável foi pensada. Maçã de Alcobaça (primavera) cozida com limão (primavera/verão) e canela, com uma granola de frutos secos, que foram gentilmente fornecidos pelo tio da Professora Christine Iglesias, da produção do seu monte alentejano. Uma receita de fácil confecção, baixo custo e um toque crocante para terminar bem a refeição.

Esta fantástica refeição é acompanhada por uma água aromatizada em que foi aproveitado o limão que serviu para cozer a maçã, a que juntamos umas folhas de tomilho, com o seu aroma e sabor tipicamente mediterrânico e um colher de chá de mel, para adoçar saudavelmente o palato.

A ementa final consiste em:

- Creme de feijão branco e coentros com juliana de legumes da horta;
- Pescada de cebolada no forno com arroz de tomate e pimentos do monte e salada de alface;
- Maçã da quinta cozida com canela e limão e granola de frutos secos;
- Água aromatizada com mel, tomilho e limão do quintal.

Ingredientes e modo de confeção:

Creme de feijão branco e coentros com juliana de legumes da horta	Pescada de cebolada no forno com arroz de tomate e pimentos do monte e salada de alface	Maçã da quinta cozida com canela e limão e granola de frutos secos	Água aromatizada com mel, tomilho e limão do quintal
1 frasco de feijão branco 540 gr (peso escorrido 400 g) 1 dente de alho (3g) 1 chuchu (230g) 3 cenouras (170g) 1 cebola pequena (40g) 2 colheres de sopa de Azeite (20g) 200ml água Sal a gosto Coentros q.b. para a apresentação do prato Para a juliana: 1 cenoura (60g) 1 nabo (30g) Feijão-verde (100g)	Peixe: 1 pescada inteira (aproximadamente 650g) 2 dente de alho (9g) 1 cebola média/grande (200g) Azeite (20g) Sal a gosto Arroz: 200g arroz carolino 500g de tomate fresco maduro 1 dente de alho (3g) 1 cebola média (120g) ½ pimento vermelho (30g) ½ pimento verde (30g) ½ pimento amarelo (30g) ½ pimento laranja (30g) 650 ml água Azeite (20g) Sal a gosto 1 alface pequena (130g)	4 maçãs (520g) Casca de limão a gosto 1 pau de canela 50 gr de noz 50 gr de amêndoa 100 gr de amendoim 1 colher de chá de azeite (5g)	1000ml de água 3 rodela de limão (60g) folhas de tomilho a gosto 1 colher de chá de mel (5g)

<p>Numa panela com água colocar o feijão lavado e escorrido, as cenouras, o chuchu, o alho e a cebola devidamente descascados e lavados, juntamente com o azeite e o sal. Colocar ao lume para cozer. Entretanto, preparamos e cortamos os legumes para acrescentar à nossa sopa. Optamos por utilizar três tipos de corte: juliana de cenoura, cubos de nabo e fatias finas de feijão-verde. Quando o preparado estiver cozido, passar a varinha mágica e acrescentar os restantes legumes para cozinhar. Na hora de servir, colocar umas folhas de coentros a gosto.</p>	<p>Depois de arranjada e limpa, cortar a pescada em postas de sensivelmente 130g. Colocar as postas na assadeira e temperar com sal. Fatiar a cebola e picar o alho e dispor por cima da pescada, por forma a cobrir o peixe. Por fim, regar com as duas colheres de azeite e levar ao forno pré-aquecido a 180º durante cerca cinquenta minutos.</p> <p>Para o arroz, começamos por colocar numa panela, o azeite, a cebola e o alho devidamente picados. Deixamos refogar até a cebola ficar translúcida e adicionamos o tomate sem pele e sementes. Deixamos cozinhar cerca de 5/10 minutos e acrescentamos os diferentes pimentos em fatias pequenas. Aguardamos mais 5/10 minutos e acrescentamos o arroz, envolvendo o no preparado. Acrescentamos a água e deixamos cozinhar.</p> <p>Por fim, lavamos a alface e cortamos em chiffonade.</p>	<p>Lavar e descascar as maçãs inteiras. Colocar numa panela água, casca de limão a gosto, um pau de canela e as maçãs descascadas, para cozer entre 10 e 15 minutos. Picar de forma grosseira as amêndoas, as nozes e os amendoins. Dispor tudo num tabuleiro e misturar a colher de chá de azeite. Levar ao forno pré-aquecido a 180º, durante 30 minutos, mexendo de 10 em 10, para que os frutos secos não queimem.</p>	<p>Num jarro com água misturar as rodela de limão e as folhas de tomilho. Adicionar a colher de mel e mexer até dissolver. Colocar no frio até à hora de servir.</p>
--	---	--	--

Valor energético da Ementa e Custo Total

Pratos	Dose por pessoa	Total – 2 pessoas	Custo por pessoa	Custo total 2 pessoas
Creme de feijão branco e coentros com juliana de legumes da horta	200g 125kcal Proteínas –5g Lípidos – 2.6g Hidratos de Carbono – 9.8g	400g 250kcal Proteínas – 10g Lípidos – 5.2g Hidratos de Carbono – 19.6g	0.52 euros	1.04 euros
Pescada de cebolada no forno com arroz de tomate e pimentos do monte e salada de alface	200g 235kcal Proteínas – 25.6g Lípidos – 6.2g Hidratos de Carbono – 11.4g	400g 470kcal Proteínas – 51.2g Lípidos – 12.4g Hidratos de Carbono – 22.8g	2.13 euros	4.26 euros
Maçã da quinta cozida com canela e limão e granola de frutos secos	130+35g 202kcal Proteínas – 6g Lípidos – 2.8g Hidratos de Carbono – 27g	260+70g 404kcal Proteínas – 12g Lípidos – 5.6g Hidratos de Carbono – 54g	0.53 euros	1.06 euros
Água aromatizada com mel, tomilho e limão do quintal	250ml 9.9kcal Proteínas – 0.26g Lípidos – 0.2g Hidratos de Carbono – 0.85g	500ml 19.8kcal Proteínas – 0.52g Lípidos – 0.4g Hidratos de Carbono – 1.7g	0.17 euros	0.34 euros
Total:			3.35 euros	6.70 euros

Tabela elaborada com base na Tabela da Composição de alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge e as captações recomendadas para as Cantinas Escolares da DGESTE e os custos foram calculados com base nos preços do Pingo Doce Online

Aspetos de Sustentabilidade ambiental considerados

A ementa escolhida permite:

Reciclar – todas as cascas de vegetais foram colocadas no compostor da horta pedagógica da escola; as cascas dos frutos secos foram misturadas nos vasos, pois desta forma a água da rega escorre mais facilmente e o solo fica mais arejado.

Reduzir – comer mais produtos de origem vegetal, em detrimento do peixe e da carne, pois poupa energia e recursos naturais, como por exemplo, a água.

Reutilizar - reutilizar alimentos, como um limão, permite confeccionar a água e a sobremesa. O frasco de vidro do feijão branco foi, posteriormente, esterilizado para ser utilizado para guardar outros alimentos.

Envolvimento da Comunidade

A ementa vencedora foi elaborada por alunos da turma de Restauração de 10º ano, mas contou com a participação das restantes turmas, nas pesquisas e reflexão de grupo sobre o tema; assim como a colaboração dos professores das áreas técnicas, com a transmissão de conteúdos essenciais e no

acompanhamento de todo este projeto tanto a nível teórico, como na parte prática; e, do pessoal não docente, nas idas à horta e na sua ajuda preciosa para manter as nossas salas em condições de higiene e segurança para a confeção desta ementa.

Os professores Christine Iglésias e Francisco Torrão orientaram os alunos na confeção dos diferentes elementos da ementa, cujos ingredientes foram na sua maioria contribuições da horta da nossa escola e das hortas dos pais, tios e avós, e até mesmo de vizinhos.

Registo Fotográfico



Foto 1 - Mise-en-Place dos Ingredientes



Foto 2 - Equipa reunida, mãos à obra.



Foto 3 - Preparação dos legumes para a sopa.



Foto 4 - Preparação dos legumes para a sopa.



Foto 5 e 6 - Os nossos legumes.



Foto 7 - Legumes prontos para adicionar ao creme.



Foto 8 - Empratamento final da sopa.



Foto 9 - Preparação da pescada.



Foto 10 - Pescada no forno.



Foto 11 - Preparação do arroz.



Foto 12 - Empratamento do prato principal.



Foto 13 - Preparação da água aromatizada.



Foto 14 - Preparação da sobremesa.



Foto 15 - Granola no forno.



Foto 16 - Empratamento da sobremesa.



Foto 17 - Ida à nossa horta buscar a alface.



Foto 18 - Coentros para a sopa.



Foto 19 - Desperdício 0, tudo para o compostor.



Foto 20 e 21 - Aprovação da ementa.