

Concurso Eco – Escolas

Eco – Ementas Mediterrânicas| Eco cozinheiros



alimentação
saudável e sustentável

Menu para 2 pessoas| Primavera / Verão

Índice

1.	Introdução.....	3
1.1	Ementa.....	4
1.2	Equilíbrio nutricional da ementa.....	5
1.3	Sopa.....	6
1.4	Prato Principal.....	8
1.5	Sobremesa.....	10
1.6	Bebida.....	11
3.	A Sustentabilidade por detrás desta Eco-Ementa.....	13
4.	Envolvimento da comunidade nesta atividade.....	14

1. Introdução

Saber o que colocamos no prato é bastante importante para garantir que consumimos aquilo que precisamos. Muitas das vezes é nos dito que um prato colorido é sinónimo de uma refeição nutritiva, no entanto acabamos por fazer a escolha dos alimentos apenas pelo seu sabor, e esquecemo-nos do seu valor nutricional, e no final não são consumidos os nutrientes essenciais e necessários diariamente para o nosso organismo. Para isso é importante saber priorizar o que é ou não necessário para o nosso corpo, porque, por vezes, não é ao comer mais ou menos que estamos a ingerir o que é certo para nós, porque isso de certa forma irá destabilizar o organismo.

Para que esse problema acabe de vez, elaborámos uma ementa ideal que confere tudo o que é necessário para uma boa refeição, incluindo a combinação correta de **hidratos de carbono, lípidos, proteínas e vitaminas**, para que se consiga ter uma alimentação equilibrada e saudável de acordo com os princípios da **dieta mediterrânica**

Na realização da nossa ementa utilizamos produtos do nosso Bio Garden (biológicos), fornecedores locais e produtos da época. Esperamos que gostem.

1.1 Ementa



MENU

Entrada

Sopa de Legumes

Prato Principal

Robalo assado no forno com batata doce e legumes salteados

Sobremesa

Leite creme saudável

Bebida

Limonada

1.2 Equilíbrio nutricional da ementa

Considerando a importância da alimentação e da nutrição para a saúde, o valor energético total da ementa encontra-se dentro das recomendações da Direção Geral da Saúde no que se refere ao almoço, que preconiza que esta refeição deve constituir 30 a 35% das necessidades energéticas diárias. Como complemento destas recomendações, foram utilizadas as orientações sobre ementas e refeitórios escolares da Direção Geral da Educação, fazendo desta refeição totalmente apropriada para um refeitório escolar, uma vez que cumpre todos os requisitos necessários para uma alimentação saudável e tem em conta os princípios da dieta mediterrânica. Relativamente aos macronutrientes, as proporções encontram-se próximas das recomendações nacionais e internacionais.

É importante também salientar que uma alimentação equilibrada promove prevenção ou redução do risco de determinadas doenças, sendo os bons hábitos alimentares primordiais para a promoção e manutenção do estado de saúde.

Valor nutricional e económico da nossa ementa

Nº Pessoas	2					
	Valor total (€)	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Sopa	1,03 €	373,4	42,8	14,4	12,0	18,2
Prato Principal	4,90 €	1021,9	68,7	100,3	29,4	12,4
Sobremesa	1,37 €	397,0	45,4	20,8	14,0	3,0
Bebida	0,64 €	285,3	55,0	1,4	0,8	5,9
Total	7,95 €	2077,6	211,9	136,9	56,2	39,6
Por pessoa	3,97 €	1 038,8	105,9	68,5	28,1	19,8

	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Kcal por pessoa	1 038,8	423,7	273,9	253,0	79,2
% VE		40,79%	26,36%	24,36%	7,62%

1.3 Sopa

Sopa de legumes

Selecionámos este prato devido à sua riqueza nutricional, e porque se adapta igualmente bem a uma cantina escolar, sendo fácil de confeccionar. Contém diversos legumes frescos, e muito saborosos, que lhe conferem um agradável equilíbrio, e constituindo também um valor energeticamente equilibrado para o restante dia. Os produtos utilizados são da região de coimbra, adquiridos aos nossos produtores locais e da época.



Valor nutricional e económico da nossa Sopa

Iguaria		Sopa de legumes								N.º doses	2
Quant.	Un.	Ingredientes	Valor unitário (kg/lit)	Valor total	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)		
100	gr	cebola	1,19 €	0,12 €	20,0	3,1	0,9	0,2	1,3		
3	gr	Alho	3,98 €	0,01 €	2,0	0,3	0,1	0,0	0,1		
250	gr	cenoura	0,69 €	0,17 €	62,5	11,0	1,5	0,0	6,5		
60	gr	batata	0,83 €	0,05 €	54,0	11,6	1,5	0,0	1,0		
100	gr	alho francês	0,70 €	0,07 €	26,0	2,9	1,8	0,3	2,4		
150	gr	cougette	1,29 €	0,19 €	28,5	3,0	2,4	0,5	1,5		
100	gr	brócolos	1,99 €	0,20 €	32,0	1,5	3,4	0,5	2,6		
50	gr	couve lombarda	0,99 €	0,05 €	13,0	1,1	1,2	0,1	1,6		
50	gr	nabo	1,69 €	0,08 €	10,5	1,5	0,2	0,2	1,0		
10	gr	massa pevide	2,24 €	0,02 €	35,0	6,8	1,4	0,3	0,3		
10	ml	azeite	5,85 €	0,06 €	89,9	0,0	0,0	10,0	0,0		
5	gr	sal	0,21 €	0,00 €	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
1000	ml	água	0,00 €	0,00 €	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Custo final				1,03 €	373,4	42,8	14,4	12,0	18,2		
Valor nutricional (1 dose)					186,7	21,4	7,2	6,0	9,1		

Preparação

1. Comece por pôr a água a ferver.
2. Antes de começar a preparar a sopa, é necessário lavar bem todos os legumes.
3. Corte a couve e uma das cenouras em juliana, amanche os brócolos, e reserve.
4. Coloque numa panela a cebola e o alho picado, assim como o alho francês

- às rodelas, e faça um refogado.
5. Entretanto descasque, o nabo, a batata, e as restantes cenouras e corte aos pedaços. Amanhe a couve flor, e corte a courgette aos cubos. Reaproveite as cascas, e adicione-as à água que está a ferver, para fazer um caldo de legumes.
 6. Junte os legumes preparados ao refogado anterior, e tempere-os com o sal. Tape e leve a suar em lume brando, mexendo de vez em quando. Deixe cozinhar até os legumes estarem translúcidos.
 7. Adicione água a ferver e deixe cozinhar cerca de 10/15 minutos.
 8. Triture com a varinha mágica para reduzir totalmente a puré.
 9. Para finalizar, adicione a cenoura, a couve, e os brócolos já previamente cortados, e deixe cozinhar a lume médio cerca de 20 minutos.
 10. Quando os legumes estiverem quase cozidos adicione a pevide e coza 5/10 minutos.
 11. E está pronta a servir.

Robalo assado no forno com batata doce e legumes salteados

A nossa escolha baseia-se em produtos da nossa região, tal como, o robalo, que pode ser encontrado na nossa costa. É rico em produtos da época, como todos os legumes utilizados para a confeção deste prato. Consideramos ser uma refeição repleta de sabor que cumpre todos os requisitos de um prato saudável.



A escolha desta iguaria prende-se pela facilidade de acesso aos produtos alimentares, podendo ser confeccionada com um valor monetário baixo e em grandes quantidades – indo ao encontro do que se pretende para uma cantina escolar.

Valor nutricional e económico do nosso prato principal:

Iguaria		Robalo assado no forno com batata doce e legumes salteados							N.º doses	2
Quant.	Un.	Ingredientes	Valor unitário (kg/lt)	Valor total	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)	
500	gr	robalo	6,89 €	3,45 €	530,0	0,0	92,5	17,5	0,0	
200	gr	batata doce	1,99 €	0,40 €	246,0	56,6	2,0	0,0	5,4	
20	gr	alho	3,98 €	0,08 €	14,4	2,3	0,8	0,1	0,6	
10	gr	colorau	9,00 €	0,09 €	35,8	3,5	1,5	1,3	2,1	
200	ml	cerveja	1,99 €	0,40 €	60,0	1,0	0,8	0,0	0,0	
10	gr	massa de pimentão	3,75 €	0,04 €	4,4	0,4	0,3	0,1	0,3	
5	gr	pimenta em grão	17,80 €	0,09 €	15,0	2,3	0,5	0,1	1,3	
9	gr	sal	0,39 €	0,00 €	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
q.b.	gr	água	0,00 €	0,00 €	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
30	gr	cenoura	0,79 €	0,02 €	7,5	1,3	0,2	0,0	0,8	
30	gr	couve lombarda	1,54 €	0,05 €	7,8	0,6	0,7	0,1	0,9	
30	gr	curgete	2,69 €	0,08 €	5,7	0,6	0,5	0,1	0,3	
30	gr	cogumelos	5,63 €	0,17 €	5,4	0,2	0,5	0,2	0,7	
10	gr	Azeite	4,28 €	0,04 €	89,9	0,0	0,0	10,0	0,0	
Valor final			4,90 €	1 021,9	68,7	100,3	29,4	12,4		
Valor nutricional (1 dose)				511,0	34,4	50,2	14,7	6,2		

Preparação

1. Arranje o robalo.
2. Triture 10 gramas alho com 5 gramas de azeite, para fazer a pasta
3. Descasque e corte as batatas.

- Coloque num tabuleiro de forno as batatas e o robalo e tempere-os com a pasta de alho, o colorau, a massa de pimentão, a pimenta em grão, 5 gramas de sal, a cerveja e a água (até tapar as batatas e o peixe).
- 4.
 5. Leve ao forno a assar a 180°C até cozinhar totalmente.
 6. Lave e descasque os legumes e corte-os em juliana.

- Num sotê coloque 5 gramas de azeite com 10 gramas de alho, coloque os legumes e tempere-os com sal. Salteie-os.
- 7.
 8. Sirva num prato com o robalo as batatas e os legumes.
-

1.5 Sobremesa

Leite creme saudável

Quem não gosta de um bom leite creme? Ainda por mais um leite creme saudável!

O nosso leite creme é um prato por excelência à base de leite. No entanto, com o objetivo de o tornar mais saudável optámos por substituir o leite por bebida de soja e o açúcar por um adoçante natural - stevia.



Transformámos a nossa sobremesa em algo apetecível ao paladar de todos, dando-lhe um toque pessoal, e ainda mais saudável, embora recorrendo a produtos de uma qualidade/preço elevada. O custo da refeição é algo importante, mas a nossa saúde está em primeiro lugar, e com estas alterações mais pessoas podem consumir esta sobremesa (intolerantes à lactose, pessoas com alergia às proteínas do leite de vaca e até diabéticos).

Valor nutricional e económico da nossa sobremesa:

Iguaria		Leite creme saudável								N.º doses
										2
Quant.	Un.	Ingredientes	Valor unitário (kg/lt)	Valor total	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)	
80,0	ml	Bebida de Soja sem açúcar adicionado	1,58 €	0,13 €	29,6	0,3	3,0	1,8	0,2	
100,0	gr	Ovos	1,58 €	0,16 €	149,0	0,0	13,0	10,8	0,0	
56,0	gr	Farinha de milho	4,96 €	0,28 €	201,0	42,2	4,6	1,2	1,5	
8,0	gr	Stevia	34,75 €	0,28 €	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
20,0	gr	Pau de Canela	24,85 €	0,50 €	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
5,0	gr	zeste de limão	1,79 €	0,04 €	1,6	0,1	0,0	0,0	0,1	
5,0	gr	Canela em pó	39,90 €	0,00 €	15,8	2,8	0,2	0,2	1,2	
			Valor final	1,37 €	397,0	45,4	20,8	14,0	3,0	
			Valor nutricional (1 dose)		198,5	22,7	10,4	7,0	1,5	

Preparação

1. Em primeiro lugar deve começar por espremer o sumo dos limões.
2. De seguida, verta-o para um jarro, e adicione o açúcar e mexa bem.
3. Adicione o gelo, a hortelã e deixe macerar.
4. Por fim deve juntar a água e servir bem fresco.

1.6 Bebida

Limonada

A limonada para além de ser uma bebida refrescante nos dias mais quentes, também uma boa opção para se incluir num menu repleto de vitaminas.

Ao contrário das restantes limonadas, a nossa é particularmente diferente. Decidimos retirar grande parte da quantidade de açúcar, e assim reduzir em mais de metade as calorias, obtendo uma limonada com o verdadeiro sabor do limão. Optámos por não retirar todo o açúcar para não ser tão radical, e para que não fique tão ácido, obtendo assim um sabor macio e verdadeiro de uma boa limonada.



Valor nutricional e económico da nossa bebida:

Iguaria		Limonada								N.º doses
										2
Quant.	Un.	Ingredientes	Valor unitário (kg/lt)	Valor total	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)	
280	gr	Limão	1,99 €	0,56 €	86,8	5,3	1,4	0,8	5,9	
50	gr	Açúcar	0,99 €	0,05 €	198,5	49,7	0,0	0,0	0,0	
1000	ml	água	0,00 €	0,00 €	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2	folhas	hortelã	15,80 €	0,03 €	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Valor final			0,64 €	285,3	55,0	1,4	0,8	5,9		
Valor nutricional (1 dose)				142,7	27,5	0,7	0,4	3,0		

Preparação

1. Numa tigela junte a stevia com a farinha;
2. Junte o ovo, mexendo sempre e o preparado do leite em fio;
3. Leve novamente ao lume, novamente mexendo sempre até engrossar;
4. Retire do lume, rejeite a casca de limão de limão e o pau de canela;
5. Coloque em tigelas, deixe arrefecer e sirva polvilhado com canela em pó;



2.1 Fichas técnicas

As fichas técnicas referentes aos pratos selecionados podem ser consultadas no seguinte Link: https://escolaturismodeportugal-my.sharepoint.com/:x/g/personal/ambiental_social_ehtc_escolas_turismodeportugal_pt/EVNXKe_YSytlri9rAYXFOx0Bt0eWy1b3tmsXOOkQkoFSuw?e=hAcWI9

3. A Sustentabilidade por detrás desta Eco-Ementa

Após uma pesquisa foi proposto aos alunos a elaboração de uma ementa primavera/verão e as suas respetivas fichas técnicas tendo em conta os seguintes aspetos: a produção local e sustentável, alimentos da época, de forma a conseguir minimizar o desperdício alimentar, utilizando os produtos por inteiro.

Os alunos organizaram-se em grupos de quatro elementos, de forma a realizar as suas pesquisas e elaborar os trabalhos. A ementa foi selecionada de acordo com o seu valor nutricional, e se se encontra ou não dentro dos valores da Direção Geral da Saúde, e após a apreciação feita por um júri constituído pela nutricionista/docente, estagiária da Licenciatura de Dietética e Nutrição, pela coordenadora do programa Eco-Escolas e pela GreenTeam.

Com isto, a ementa que selecionámos e que apresentámos aqui destaca-se pela sua frescura de aromas, cor, e sabor, que nos remontam para a estação que se avizinha, bem como pela valorização de vários produtos locais que oferecem também uma grande riqueza nutricional.

Nesta ementa podemos encontrar uma série de diversos produtos locais, e da época, produtos estes que valorizam a produção local. A nossa ementa contém substâncias importantes para a saúde, e combate a diversos problemas de saúde.



Do ponto de vista do desperdício alimentar, é uma ementa que faz o aproveitamento dos produtos por inteiro. Para além disso, foram aproveitadas as cascas de todos os legumes utilizados na confeção da sopa. Foram tidos em conta os princípios da dieta mediterrânica. A nossa ementa pode ser confeccionada com um valor monetário baixo e em grandes quantidades – indo ao encontro do que se pretende para uma cantina escolar.

4. Envolvimento da comunidade nesta atividade

Neste projeto, estão envolvidos diversos alunos que realizaram pesquisas sobre o tema e elaboraram ementas saudáveis nutricionalmente e sustentáveis compostas por **entrada** (sopa), **prato principal**, **sobremesa** e **bebida**, fazendo-se acompanhar pelas respetivas fichas técnicas.

Para além dos alunos que realizaram a pesquisa sobre o tema, houve também alunos a confeccionar a ementa eleita, tendo sido acompanhado ao longo de todo o processo pela coordenadora do Eco- Escolas, pela docente das cadeiras/nutricionista e as suas estagiárias.

A ementa é ajustada nos ingredientes, quantidades e métodos de confeção, com o objetivo de a melhorar, e torná-la mais sugestiva, saudável e equilibrada para um refeitório escolar.