

# ECO-EMENTAS

MEDITERRÂNICAS



TURISMO DE PORTUGAL  escolas  
Escola de Hotelaria do Porto



2 ERRADICAR A FOME



4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE



12 PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEIS



17 PARCERIAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DOS OBJETIVOS



## EQUIPA



Beatriz Farraia



Isaura Ngoenha



Janiza S. Silva



Vicente Júnior

A nossa equipa de trabalho, composta por alunos da turma de Gestão e Produção de Cozinha-(GPC-B20), criou esta ementa inspirada nos princípios da **Dieta Mediterrânica, incorporando as suas motivações como futuros cozinheiros conscientes.**



A **Dieta Mediterrânica** incorpora hábitos de vida saudáveis e tradicionais dos povos dos países banhados pelo mar **Mediterrâneo**, incluindo Portugal, Espanha, Itália, França e Grécia.

## PRINCÍPIOS:

- **Cozinha simples** com técnicas transmitidas pelas gerações, que visam a preservação dos nutrientes;
- Elevado consumo de alimentos de **origem vegetal**, em detrimento do consumo de alimentos de origem animal (pão de qualidade, frutos e hortícolas, cereais não refinados);
- Consumo de produtos **locais e da época**;
- Consumo de Azeite (gorduras insaturadas);
- Consumo muito moderado de lacticínios;
- Utilização de **ervas aromáticas** para temperar em detrimento do sal;
- Consumo frequente de **pescado**;
- Consumo baixo a moderado de vinho, e só às refeições principais;
- **Água** como principal bebida ao longo do dia;
- **Convivialidade à volta da mesa.**



O QUE NOS INSPIROU?  
A harmonia à mesa

*Food is our common ground,  
a universal experience.  
James Beard*

É à mesa que se criam as **verdadeiras e mais marcantes** memórias. Aquelas que contam a nossa história!

Os princípios mediterrâneos inspiraram-nos para criar uma **ementa consciente e harmónica** (Zero Desperdício; Zero Kms; Local e de Época; Pouca proteína animal e muitos legumes).

Queremos conduzir-vos numa experiência marcada pelas **vibrantes cores dos legumes** de época, pelos **aromas quentes dos produtos** locais e **em cuidada harmonia** com o impacto das escolhas alimentares no nosso corpo e no meio-ambiente.

Esperamos que vos marque e, claro, que desfrutem!

## EMENTA PROPOSTA

- CREME LARANJA;
- ENROLADINHOS DE SARDINHA COM MOLHO DE PIMENTOS ASSADOS;
- ARROZ DOCE DE MAÇÃ COM *CRUMBLE* DE AMÊNDOA;
- INFUSÃO FRIA DE HIBISCO E CITRINOS;



ENTRADA

## CREME LARANJA

A cor desta sopa lança o mote para a experiência.

Da abóbora, à batata doce, passando pela laranja, este creme aveludado é rico em aromas quentes.

É também o produto do reaproveitamento de todos os excedentes, que de outra forma, constituiriam desperdício das outras preparações.

As especiarias e ervas aromáticas usadas tornam este início de refeição leve, perfumado, mas rico em sabor e textura.



SUGESTÃO DE APRESENTAÇÃO

## CREME LARANJA

### Ingredientes:

150 de abóbora

150g de cenoura

50g de batata

50g de cebola

50g de alho francês

5g de alho

1 laranja

1 pau de canela- 5g

Q.B. sal e azeite extra virgem

30g Sementes de abóbora para decorar

10g de cebolinho

1000ml de água

### Preparação:

Espremer a laranja e reservar a casca.

Fazer um caldo de legumes com as cascas da cenoura, da laranja, da cebola, usando ainda o pau de canela, quaisquer excedentes do alho francês, funcho e ingredientes das outras confeções. Passar a chinês. Reservar, mantendo quente.

Picar a cebola e o alho e refogar em azeite; adicionar os legumes e deixar suar. Cobrir com o caldo e deixar cozinhar até os legumes estarem suaves. Passar a varinha. Misturar o sumo de laranja e retificar temperos. Servir com sementes de abóbora tostadas e cebolinho picado.



# CONTROLO DE CUSTOS - Entrada

FICHA TÉCNICA									
NOME:	Creme laranja				Custo Total		0,82		
Família:	Sopas				Nº Porções		4		
Código:					Custo por porção		0,20		
Tempo Preparação:	1H		Rácio		Preço Venda NET		0,00		
Data de elaboração:			IVA		Preço Venda c/IVA		0,00		
					Marg.Contrib.Porção		0,00		
PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	(-) % DESPERD.	(-) % PERDA PROD	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	OBSERVAÇÕES	ALERGÉNIOS	
Abóbora	KG	0,150			0,99	0,15			
Batata	KG	0,050			1,00	0,05			
Cebola	KG	0,050			0,99	0,05			
Cenoura	KG	0,150			0,65	0,10			
Alho Francês	KG	0,050			1,99	0,10			
Alho	KG	0,005			5,99	0,03			
Laranja	KG	0,200			0,99	0,20			
Pau de Canela	KG	0,003			23,33	0,07			
Azeite Virgem extra	L	0,020			2,79	0,06			
Cebolinho	KG	QB			69,67	0,00			
Sal	KG	QB			0,21	0,00			
Água	L	1,00				0,00			
			SUBTOTAL Σ			0,80			
			TEMPEROS (+) %		2,00%	0,02			
			CUSTO TOTAL Σ			0,82 €			



# VALOR NUTRICIONAL - Entrada

## Cálculo do valor nutricional por 100g

## Cálculo do valor nutricional para a receita 4 Pax

PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	ALERGÉNIOS	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal
				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)
Abóbora	G	150		47,00	11,00	0,20	0,10	1,70	1,40	0,30	0,00	70,50	16,50	0,30	0,15	2,55	2,10	0,45	0,00
Batata	G	50		368,00	87,00	0,00	0,00	18,50	1,20	2,40	0,00	184,00	43,50	0,00	0,00	9,25	0,60	1,20	0,00
Cebola	G	50		76,00	18,00	0,20	0,00	2,40	1,70	1,00	0,30	38,00	9,00	0,10	0,00	1,20	0,85	0,50	0,15
Cenoura	G	150		97,00	23,00	0,00	0,00	3,60	3,30	0,70	0,40	145,50	34,50	0,00	0,00	5,40	4,95	1,05	0,60
Alho Francês	G	50		110,00	26,00	0,30	0,10	2,90	2,20	1,80	0,00	55,00	13,00	0,15	0,05	1,45	1,10	0,90	0,00
Alho	G	5		303,00	72,00	0,60	0,10	11,30	1,30	3,80	0,00	15,15	3,60	0,03	0,01	0,57	0,07	0,19	0,00
Laranja	G	200		179,00	42,00	0,10	0,00	9,50	9,50	0,30	0,00	358,00	84,00	0,20	0,00	19,00	19,00	0,60	0,00
Pau de Canela	G	3		1320,00	315,00	3,20	0,70	55,50	55,50	3,90	0,10	39,60	9,45	0,10	0,02	1,67	1,67	0,12	0,00
Cebolinho	G	1		116,00	28,00	0,60	0,10	1,70	1,70	2,80	0,00	1,16	0,28	0,01	0,00	0,02	0,02	0,03	0,00
Sal	G	1		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00
Água	ML	1000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL 4 pax</b>												906,91	213,83	0,88	0,23	41,10	30,35	5,04	1,75
<b>Por Pax</b>												226,72	53,46	0,22	0,06	10,28	7,59	1,26	0,44

**PRATO PRINCIPAL**  
**ENROLADINHO DE**  
**SARDINHA COM**  
**MOLHO DE**  
**PIMENTOS**  
**ASSADOS**

É neste prato que mais revemos a nossa inspiração!

Selecionámos um peixe bem português, encomendado da Lota de Matosinhos (zero kms), para ocupar o palco central. Para que nada ofusque os sabores da época, os restantes ingredientes são cuidadosamente trabalhados para despertar aromas suaves e complementares.

O máximo do sabor com o maior respeito pelo produto.

Com pouco sal e gorduras, este é o espelho do que nos move: inovar a tradição!



## ENROLADINHO DE SARDINHA COM MOLHO DE PIMENTOS ASSADOS

### Ingredientes:

#### Enroladinho de Sardinha

4 Sardinhas frescas  
Q.B. de sal  
150g de folhas de couve lombarda  
100g de cenoura  
100g de cogumelos paris  
20g de bolbo de funcho  
1 laranja, Zestes (reservar sumo)  
10g de estragão fresco  
40g de broa migada  
Q.B. de azeite extra virgem, sal,  
pimenta de moinho

### Ingredientes:

#### Molho de pimentos assados

350 g de pimentos vermelhos  
Q.B. de sal, paprika, cominhos  
10g de alhos descascados  
15 ml sumo de laranja  
15ml vinagre de vinho tinto  
10ml azeite extra virgem  
50ml caldo (feito com os desperdícios  
dos legumes )

## **PREPARAÇÃO:**

### **Enroladinho de Sardinha**

Separar as folhas de couve lombarda. Bringir e arrefecer imediatamente. Retirar o talo duro do centro. Reservar.

Descascar cenouras, cortá-las em juliana fina, bringir; laminar o bolbo de funcho em juliana fina; picar os cogumelos. Num sauté com um fio de azeite e um dente de alho esmagado, saltear rapidamente os três vegetais separadamente, temperando com sal e pimenta. Reservar.

Estender película aderente sobre uma superfície, dispor 2 folhas de couve sobre, colocando de seguida um pouco de cada vegetal em camadas; sobrepor dois filetes de sardinha, salpicar com raspas e estragão e enrolar.

Servir com o molho e broa.

## **PREPARAÇÃO:**


### **Molho de Pimentos Assados**

Assar os pimentos vermelhos no forno. Retirá-los quando cozidos e reservar por 10 min num tacho com testo. A seguir pelá-los e retirar as sementes mas guardar os sucos; Descascar e laminar grosseiramente o dente de alho.

Num processador de alimentos juntar o pimento e os seus sucos, e todos os ingredientes restantes. Triturar até obter uma textura não granulada. Levar brevemente ao lume em banho maria, para que o alho e as especiarias cozam. Retificar.


# CONTROLO DE CUSTOS – Prato principal

## FICHA TÉCNICA

<b>NOME:</b>	Enroladinhos de Sardinha			Custo Total	3,04	
Família:	Peixe			Nº Porções	2	
Código:				Custo por porção	1,52	
Tempo Preparação:	1H30M	Rácio		Preço Venda NET		
Data de elaboração:		IVA		Preço Venda c/IVA		
				Marg.Contrib.Porção		

PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	(-) % DESPERD.	(-) % PERDA PROD	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	OBSERVAÇÕES	ALERGÉNIOS
Sardinhas	KG	0,240			4,99	1,20		Peixe
Couve lombarda	KG	0,150			1,19	0,18		
Cogumelos paris	KG	0,050			4,89	0,24		
Cenoura	KG	0,100			0,65	0,07		
Funcho	KG	0,020			3,99	0,08		
Pimento vermelho	KG	0,350			2,49	0,87		
Laranja	KG	0,200			0,99	0,20		
Paprika	KG	QB			29,80	0,00		Vestígios de aipo e mostarda
Azeite virgem extra	L	0,010			2,79	0,03		
Cominhos	KG	QB			15,80	0,00		
Alho	KG	0,010			5,99	0,06		
Vinagre de tinto	L	0,025			0,98	0,02		Sulfitos
Broa	kg	0,040			1,85	0,7		Glúten
SUBTOTAL Σ						3,02		
TEMPEROS (+) %					2,00%	3,04		
CUSTO TOTAL Σ					3,04 €			

# VALOR NUTRICIONAL – Prato principal

				Cálculo do valor nutricional por 100g								Cálculo do valor nutricional para a receita 2 Pax							
				Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal
PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	ALERGÉNIOS	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	
Sardinhas	G	240	Peixe	658,00	158,00	9,10	2,50	0,00	0,00	18,90	0,20	1579,20	379,20	21,84	6,00	0,00	0,00	45,36	0,48
Couve lombarda	G	150		92,00	22,00	0,20	0,00	1,40	1,30	2,20	0,30	138,00	33,00	0,30	0,00	2,10	1,95	3,30	0,45
Cogumelos paris	G	50		76,00	18,00	0,50	0,10	0,50	0,30	1,80	0,00	38,00	9,00	0,25	0,05	0,25	0,15	0,90	0,00
Cenoura	G	100		23,00	97,00	0,00	0,00	3,60	3,30	0,70	0,40	23,00	97,00	0,00	0,00	3,60	3,30	0,70	0,40
Funcho	G	20		133,00	32,00	0,40	0,10	2,60	2,60	2,80	0,00	26,60	6,40	0,08	0,02	0,52	0,52	0,56	0,00
Pimento vermelho	G	350		111,00	27,00	0,60	0,10	2,70	2,50	1,60	0,00	388,50	94,50	2,10	0,35	9,45	8,75	5,60	0,00
Laranja	G	200		179,00	42,00	0,10	0,00	9,50	9,50	0,30	0,00	358,00	84,00	0,20	0,00	19,00	19,00	0,60	0,00
Paprika	G	1	Vestígios de aipo e mostarda	1180,68	282,00	13,00	2,10	54,00	10,00	14,00	0,07	11,81	2,82	0,13	0,02	0,54	0,10	0,14	0,00
Azeite virgem extra	ML	10		3700,00	899,00	99,90	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	370,00	89,90	9,99	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00
Cominhos	G	1		1780,00	427,00	22,00	1,90	34,00	0,00	18,00	0,40	17,80	4,27	0,22	0,02	0,34	0,00	0,18	0,00
Alho	G	10		303,00	72,00	0,60	0,10	11,30	1,30	3,80	0,00	30,30	7,20	0,06	0,01	1,13	0,13	0,38	0,00
Vinagre de tinto	ML	25	Sulfitos	93,00	22,00	0,00	0,00	0,60	0,60	0,30	0,00	23,25	5,50	0,00	0,00	0,15	0,15	0,08	0,00
Broa		40	Glúten	797,00	188,00	1,20	0,20	37,20	0,00	5,30	0,70	318,80	75,20	0,48	0,08	14,88	0,00	2,12	0,28
Sal	G	1		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
												3323,26	887,99	35,65	7,99	51,96	34,05	59,92	2,61
												1661,63	444,00	17,83	4,00	25,98	17,03	29,96	1,30

## **SOBREMESA**

# ARROZ DOCE DE MAÇÃ COM CRUMBLE DE AMÊNDOAS

Um clássico transformado.

Reforçando o reaproveitamento de produtos e potencializando o consumo de fruta local e sazonal, este fim de ementa é a definição de simplicidade e harmonia.

A mistura de sabores e texturas dá outro apelo à simples maçã que todos os dias vemos no nosso refeitório. Indo mais longe, apostamos numa sobremesa vegan e sem glúten, mas repleta de sabor.





## ARROZ DOCE DE MAÇÃ COM CRUMBLE DE AMÊNDOA

### Ingredientes:

#### Arroz Doce de Maçã

2 maçãs golden

50 g de arroz cozido (do dia anterior) frio

Raspas e sumo de 1 limão

5 ml de extrato de baunilha

20g de açúcar mascavado

3g canela em pó

### Preparação:

Descascar e descaroçar a maçã e cortá-la em cubos. Levar ao lume numa caçarola com os restantes ingredientes exceto o arroz. Quando a maçã estiver cozida, triturá-la e misturar o arroz, permitindo a infusão do sabor. Num inox, cortar a manteiga em cubos; verter os restantes ingredientes e misturar ligeiramente.

Num recipiente de *soufflé* pôr o creme e o crumble por cima. Levar ao forno, a 200°C até o crumble ficar dourado. Servir frio.

### Ingredientes:

#### *Crumble* de amêndoa


40g creme vegetal

60g de farinha de amêndoa

60 g açúcar mascavado



# VALOR NUTRICIONAL - Sobremesa

				Cálculo do valor nutricional por 100g								Cálculo do valor nutricional para a receita 4 Pax								
PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	ALERGÉNIOS	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal	
				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)
Maçã	G	100		269,00	64,00	0,50	0,10	13,40	13,40	0,20	0,00	269,00	64,00	0,50	0,10	13,40	13,40	0,20	0,00	
Arroz	G	50		532,00	125,00	0,20	0,00	28,00	0,00	2,50	0,80	266,00	62,50	0,10	0,00	14,00	0,00	1,25	0,40	
Limão	G	100		130,00	31,00	0,30	0,10	1,90	1,90	0,50	0,00	130,00	31,00	0,30	0,10	1,90	1,90	0,50	0,00	
Extrato de baunilha	G	1		1205,80	288,00	0,10	0,00	12,00	13,00	0,10	0,00	12,06	2,88	0,00	0,00	0,12	0,13	0,00	0,00	
Açúcar Mascavado	G	80		1660,00	390,00	0,00	0,00	97,50	97,50	0,00	0,00	1328,00	312,00	0,00	0,00	78,00	78,00	0,00	0,00	
Canela em pó	G	1		1320,00	315,00	3,20	0,70	55,50	55,50	3,90	0,10	13,20	3,15	0,03	0,01	0,56	0,56	0,04	0,00	
Creme vegetal	G	40		1410,00	343,00	37,40	10,20	0,20	0,20	1,40	0,80	564,00	137,20	14,96	4,08	0,08	0,08	0,56	0,32	
Amêndoa	G	60	Frutos de casca rija	2660,00	643,00	56,00	4,70	7,20	4,60	21,60	0,00	1596,00	385,80	33,60	2,82	4,32	2,76	12,96	0,00	
												<b>TOTAL 4 pax</b>	4178,26	998,53	49,49	7,11	112,38	96,83	15,51	0,72
												<b>Por Pax</b>	1044,56	249,63	12,37	1,78	28,10	24,21	3,88	0,18

## **BEBIDA**

# INFUSÃO FRIA DE HIBISCO E CITRINO

Para acompanhar e complementar toda esta ementa, nada fazia mais sentido do que uma bebida igualmente aromática e colorida.

Esta infusão fria de hibisco, aromatizada com citrinos, e adoçada naturalmente com sumo de maçã, é refrescante e agradável. Ideal para todas as idades e gostos.



## INFUSÃO FRIA DE HIBISCO E CITRINOS

### Ingredientes

1 L de água

2 maçãs golden

5 g de Pétalas de Hibisco frescas

1 laranja, vidrado

1 limão, vidrado


### Preparação:

Levar a água a ferver e retirá-la do lume. Lavar o hibisco e os vidrados e adicionar. Tapar, arrefecer. Reservar no frio.

Centrifugar as maçãs e misturar o sumo à infusão.

Servir fresco.

# CONTROLO DE CUSTOS – Bebida

FICHA TÉCNICA								
NOME:	Infusão Fria de Hibisco			Custo Total		0,80		
Família:	Bebida			Nº Porções		3		
Código:				Custo por porção		0,27		
Tempo Preparação:	15 min	Rácio		Preço Venda NET		0,00		
Data de elaboração:		IVA		Preço Venda c/IVA		0,00		
				Marg.Contrib.Porção		0,00		
PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	(-) % DESPERD.	(-) % PERDA PROD	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	OBSERVAÇÕES	ALERGÉNIOS
Pétalas de hibisco	KG	0,005			32,25	0,16		
Limão	KG	0,002			1,99	0,00		
Laranja	KG	0,002			0,99	0,00		
Maçã	KG	0,300			1,99	0,60		
Água	L	1			0,00	0,00		
			SUBTOTAL Σ			0,76		
			TEMPEROS (+) %		5,00%	0,04		
			CUSTO TOTAL Σ			0,80		

# VALOR NUTRICIONAL - Bebida




				Cálculo do valor nutricional por 100g								Cálculo do valor nutricional para a receita 3 Pax											
				Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal				
PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	ALERGÉNIOS	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)				
Pétalas de hibisco	G	5		205,15	49,00	0,64	0,00	11,31	11,31	0,96	0,00	10,26	2,45	0,03	0,00	0,57	0,57	0,05	0,00				
Limão	G	2		130,00	31,00	0,30	0,10	1,90	1,90	0,50	0,00	2,60	0,62	0,01	0,00	0,04	0,04	0,01	0,00				
Laranja	G	2		179,00	42,00	0,10	0,00	9,50	9,50	0,30	0,00	3,58	0,84	0,00	0,00	0,19	0,19	0,01	0,00				
Maçã	G	300		269,00	64,00	0,50	0,10	13,40	13,40	0,20	0,00	807,00	192,00	1,50	0,30	40,20	40,20	0,60	0,00				
Água	ML	1000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>TOTAL 2 pax</b>												823,44	195,91	1,54	0,30	40,99	40,99	0,66	0,00				
<b>Por Pax</b>												274,48	65,30	0,51	0,10	13,66	13,67	0,22	0,00				

## CUSTO DA REFEIÇÃO

€	CUSTO DA RECEITA	CUSTO POR PESSOA
<b>Entrada</b>	0,82 €	0,20 €
<b>Prato Principal</b>	2,97 €	1,52 €
<b>Sobremesa</b>	1,68 €	0,42 €
<b>Bebida</b>	0,80 €	0,27 €
<b>Custo Total</b>	6,27 €	<b>2,41 €</b>



# VALOR NUTRICIONAL DA REFEIÇÃO

	VALOR NUTRICIONAL POR PAX							
	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal
	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)
<b>Entrada</b>	226,72	53,46	0,22	0,06	10,28	7,59	1,26	0,44
<b>Prato principal</b>	1661,63	444,00	17,83	4,00	25,98	17,03	29,96	1,30
<b>Sobremesa</b>	1044,56	249,63	12,37	1,78	28,10	24,21	3,88	0,18
<b>Bebida</b>	274,48	65,30	0,51	0,10	13,66	13,67	0,22	0,00
<b>Total por pax</b>	<b>3207,39</b>	<b>812,39</b>	<b>30,93</b>	<b>5,94</b>	<b>78,02</b>	<b>62,5</b>	<b>35,32</b>	<b>1,92</b>



## CONCLUSÃO E AGRADECIMENTOS

Este trabalho tem como objetivos a promoção de práticas sustentáveis nas escolas, a criação de ementas saudáveis, nutritivas e seguras adequadas a todas as idades, bem como promover a dieta mediterrânea e os seus princípios.

A realização desta experiência foi de veras enriquecedora, e portanto agradecemos aos promotores do desafio, à escola que nos deu a oportunidade de participar, à todos os formadores envolvidos, em especial a professora Susana Sousa e o professor José Varela, e de modo geral, a todos que de alguma forma contribuíram para este projeto.

À todos, um muito obrigado.



2 ERRADICAR A FOME



4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE



12 PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEIS



17 PARCERIAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DOS OBJETIVOS