

**Atividade:**   Eco-Cozinheiro (CEF de Cozinheiro, do CED D. Maria Pia )

**Escalão:** 2º escalão: 2º e 3º ciclos do ensino básico

**Ementa:**

* **Entrada**: Creme de cenoura com coentros
* **Prato principal:** Atum no forno , com legumes e batata doce
* **Sobremesa:** Maçã assada com mel

**Ementa em anexo ( pdf)**

**Memória descritiva:**

A presente ementa destina-se a um concurso para comida saudável com preocupação na sustentabilidade do planeta, tendo em consideração a região do país em que nos encontramos e destinado a toda a comunidade escolar. Adotar uma alimentação saudável nas Escolas  não é sinónimo de pratos sem sabor ou de refeições menos conseguidas. É sim, o desafio de realçar o melhor sabor que os produtos nos oferecem, com a menor manipulação possível. Foi o que pretendemos fazer…

A Eco-ementa que propomos foi elaborada a pensar em vários pressupostos :

* Alimentação saudável ( máximo de 600 kcal/pessoa);
* Alimentação mediterrânica ( utilizando alimentos frescos e naturais como azeite, fruta, legumes, tentando evitar produtos industrializados);
* Utilização de Produtos da horta pedagógica do CED D. Maria Pia (Tentamos criar uma ementa com custos reduzidos, saudável e que a nível visual fosse apelativa. Escolhemos produtos frescos e maioritariamente locais.)
* Participação do maior número possível de elementos da Comunidade Escolar ( alunos do 1º e 2º ciclo , na Horta Pedagógica, Alunos do CEF de Cozinheiro, Elementos/docentes da Projeto Eco-Escolas, Formadores de Cozinha, Docente de Cidadania e Mundo Atual)

Na escolha da nossa ementa tentamos incluir produtos hortícolas de primavera/verão, de preferência produzidos na Horta Pedagógica existente no CED; incentivar à utilização dos produtos naturais e saudáveis; aumentar o consumo de legumes e fruta; adequar as técnicas e procedimentos culinários ao lema “desperdício 0” (aproveitamento total de produtos hortícolas) e ao consumo sustentável de água e energia; ser económica e reprodutível na cantina da escola e apresentar um valor energético adequado .

**Registo das principais etapas**:

Numa primeira etapa, os alunos pesquisaram em diferentes meios (internet, livros, revistas da especialidade, ementas de cantinas escolares), produtos e pratos que refletissem as caraterísticas pedidas para a elaboração de uma ementa sazonal primavera/verão, saudável, sustentável e replicável no contexto de uma cantina escolar, com utilização no prato principal do peixe.

Numa segunda etapa, e em grupo de turma, foi feito um brainstorming para chegarmos a uma refeição completa e saudável para apresentar no desafio Eco Cozinheiro.

Numa terceira etapa, a turma apresentou a sua proposta com base nas caraterísticas definidas e foi feita uma votação para os pratos que mais se identificavam com esta realidade, tendo sido escolhida a ementa final a apresentar.

Assim , a escolha dos legumes recaiu nos produtos da horta pedagógica, sendo estes frescos e provenientes de uma agricultura sustentável.

Optou-se pelos coentros na sopa visto serem cultivados em qualquer altura do ano, para reforçar o uso de ervas aromáticas. A sopa, por ser para uma escola, servirá de entrada. Deste modo, fomenta-se nos jovens o hábito pela ingestão de legumes, considerando-se como um bom início de refeição, por ser servida quente, por ser leve, rica em água e nutrientes. Valorizamos , igualmente, a Dieta Mediterrânica e o modo como a Escola pode potenciar a melhoria da qualidade dos alimentos utilizados e a (re)introdução de novos produtos hortícolas (por exemplo a batata doce).

O peixe ( atum) , cozinhado com limão (primavera/verão) também característico desta época do ano seria acompanhado de legumes e batata doce . Uma alimentação sustentável que se cinja ao necessário evita o desperdício e permite responder às necessidades do presente, sem que isso comprometa o que estiver disponível para as gerações futuras. Há, pois, que privilegiar alimentos frescos, nutritivos, equilibrados, locais e da época, repensando opções alimentares que contribuam para a redução da pegada carbónica. De salientar que um alimento local, em regra mais fresco ( logo com maior concentração de qualidade nutricional), é produzido na proximidade, tendo uma cadeia de distribuição curta. Desta forma, o consumo deste tipo de alimentos promove a economia da região, tem um custo económico e ambiental inferior, comparativamente ao dos alimentos consumidos fora de época.

Para sobremesa, foi escolhida uma fruta nacional da época(primavera) . A escolha recaiu na maçã. Esta, além de ser de fácil digestão, é rica em nutrientes e pode ser consumida de várias formas. Para dar um toque mais apelativo e ser igualmente saudável , optou-se por assá-las no forno com mel e canela.

Aspetos de Sustentabilidade ambiental considerados: Todos os restos de legumes, verduras e fruta não utilizados na confeção da refeição serão deitados no posto de compostagem que se encontra na Horta da escola, para posteriormente produzir estrume ecológico para a mesma. A utilização de produtos de origem mediterrânica, fáceis de encontrar na nossa região, faz também diminuir os custos e as

emissões de carbono associadas ao transporte dos alimentos entre grandes distâncias. Foram separadas as embalagens, papel/cartão e vidro.

Assim, os elementos do prato principal serão confecionados no forno e aproveitamos a utilização do forno para fazer a sobremesa.

Os preços foram calculados através do custo atual dos produtos, tendo como referência o site de uma grande superfície( Continente), onde foram comprados.

A ementa produzida é nutricionalmente saudável e equilibrada, com poucas gorduras e açúcares.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Entrada : Creme de cenoura com coentros** | | | | | | | |
| **Valor nutricional/ energético( por cada 100 gr de parte edível)** | **Cenoura** | **Cebola** | **Alho francês** | **alho** | **azeite** | **Coentros** | **sal** |
| **Energia ( Kcal)** | 25 | 20 | 26 | 72 | 899 | 28 | 31 |
| **Lípidos( g)** | 0 | 0,2 | 0,3 | 0,6 | 99,9 | 0,6 | 0,3 |
| **Lípidos saturados** | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 14,4 | 0,1 | 0,1 |
| **Hidratos de carbono((g)** | 4,4 | 3,1 | 2,9 | 11.3 | 0 | 1.8 | 1,9 |
| **açucares** | 4,1 | 2,2 | 2,2 | 1,3 | 0 | 1,5 | 1,9 |
| **Fibras( g)** | 2,6 | 1,3 | 1,5 | 3 | 0 | 0,8 | 2,1 |
| **Proteínas ( g)** | O,6 | 0,9 | 0,9 | 0,19 | 0,1 | 2,4 | 0,5 |
| **Sódio( mg)** | 58 | 10 | 4 | 10 | 0 | 28 | 2 |
| **Potássio(mg)** | 310 | 210 | 240 | 350 | 0 | 540 | 140 |
| **Sal** | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |

**Valor Nutricional energético:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Prato principal : Atum no forno , com legumes e batata doce** | | | | | | | | | | |
| **Valor nutricional/ energético( por cada 100 gr de parte edível)** | **Cenoura** | **Cebola** | **curgete** | **Batata doce** | **azeite** | **Coentros** | **Pimenta** | **Atum** | **sal** | **Limão** |
| **Energia ( Kcal)** | 25 | 20 | 19 | 123 | 899 | 28 | 273 | 141 | 31 | 31 |
| **Lípidos( g)** | 0 | 0,2 | 0,3 | 0 | 99,9 | 0,6 | 2,7 | 4,9 | 0,3 | 0,3 |
| **Lípidos saturados** | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 14,4 | 0,1 | 0,9 | 1,7 | 0,1 | 0,1 |
| **Hidratos de carbono((g)** | 4,4 | 3,1 | 2 | 28,3 | 0 | 1.8 | 38,3 | 0 | 1,9 | 1,9 |
| **açucares** | 4,1 | 2,2 | 1,9 | 7,9 | 0 | 1,5 | 38,3 | 0 | 1,9 | 1,9 |
| **Fibras( g)** | 2,6 | 1,3 | 1 | 2,7 | 0 | 0,8 | 26,5 | 0 | 2,1 | 2,1 |
| **Proteínas ( g)** | O,6 | 0,9 | 1,6 | 1 | 0,1 | 2,4 | 10,7 | 241 | 0,5 | 0,5 |
| **Sódio( mg)** | 58 | 10 | 3 | 21 | 0 | 28 | 25 | 45 | 2 | 2 |
| **Potássio(mg)** | 310 | 210 | 250 | 350 | 0 | 540 | 670 | 360 | 140 | 140 |
| **Sal** | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sobremesa: Maçã assada com mel e canela** | | | |
| **Valor nutricional/ energético( por cada 100 gr de parte edível)** | **Maçã** | **Mel** | **Canela** |
| **Energia ( Kcal)** | 62 | 314 | 315 |
| **Lípidos( g)** | 0,5 | 0 | 3,2 |
| **Lípidos saturados** | 0,1 | 0 | 0,7 |
| **Hidratos de carbono((g)** | 13,1 | 78 | 55,5 |
| **açucares** | 13,1 | 78 | 55,5 |
| **Fibras( g)** | 2 | 0 | 24,4 |
| **Proteínas ( g)** | 0,2 | 0,5 | 3,9 |
| **Sódio( mg)** | 6 | 0,16 | 26 |
| **Potássio(mg)** | 130 | 51 | 500 |
| **Sal** | 0 | 0 | 0,1 |

* Valor energético total por pessoa: aproximadamente 590 kcal

Os valores nutricionais foram obtidos a partir de uma tabela de composição de alimentos do Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge.(Fonte: Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P.- INSA. v 3.2 – 2018),

**Ficha técnica Creme de Cenoura com Coentros (2Pax):**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Quantidade** | **Unidade** | **Custo unitário €** | **Custo total €** |
| **Cenoura** | 0,2 | Kg | \* | \* |
| **Cebola** | 0,1 | Kg | \* | \* |
| **Alho** | 0,01 | Kg | \* | \* |
| **Alho Francês** | 0,1 | Kg | \* | \* |
| **Coentros** | 0,01 | Kg | \* | \* |
| **Azeite** | 0,05 | L | 3,19 | 0,16 |
| **Sal** | 0,005 | Kg | 0,21 | 0,01 |
| **TOTAL €** | | | | **0,17** |

**Ficha técnica Atum no forno com legumes e batata doce (2Pax):**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Quantidade** | **Unidade** | **Custo unitário €** | **Custo total €** |
| **Atum** | 0,4 | Kg | 10,99 | 4,4 |
| **Batata doce** | 0,2 | Kg | 1,29 | 0,26 |
| **Cenoura** | 0,15 | Kg | \* | \* |
| **Curgete** | 0,25 | Kg | \* | \* |
| **Cebola** | 0,1 | Kg | \* | \* |
| **Azeite** | 0,05 | L | 3,19 | 0,16 |
| **Sal** | 0,005 | Kg | 0,21 | 0,01 |
| **Pimenta** | 0,005 | Kg | 13,54 | 0,07 |
| **TOTAL €** | | | | **4.9** |

**Ficha técnica Maçã Assada com Mel e Canela (2Pax):**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Quantidade** | **Unidade** | **Custo unitário €** | **Custo total €** |
| **Maçã Reineta** | 2 | Uni | 0,42 | 0,84 |
| **Mel** | 0,1 | L | 6,18 | 0,62 |
| **Pau de Canela** | 0,005 | Kg | 20,50 | 0,1 |
| **TOTAL €** | | | | **1,56** |

Obs: Os ingredientes assinalados com \* correspondem a produtos que não terão custo acrescido ou adicional visto serem utilizados os produtos retirados da Horta Pedagógica.

**Custo estimado por pessoa**: 3,31€

Finalmente e do ponto de vista pedagógico, o concurso eco – cozinheiro permitiu o desenvolvimento da organização entre pares e da divisão de tarefas, autonomia, espírito colaborativo, a consciencialização ambiental e o estreitamento das relações - quer entre pares, quer com os adultos .

De salientar ainda outros aspetos positivos na participação deste concurso, nomeadamente a interdisciplinaridade e a verticalidade na aprendizagem entre os vários ciclos de ensino.

CED D. Maria Pia ,fevereiro , Lisboa 2022