

# ***Memória Descritiva***

O clube da alimentação saudável é formado por dois grupos de alunos orientados por uma professora.

As secções decorrem na escola Padre Alberto neto, no agrupamento de escolas Leal da Câmara, em Rio de Mouro.

Reunimo-nos duas vezes por semana num espaço exíguo, mas sempre entusiasmados na descoberta de novos sabores.

Todos os anos nos temos candidatado. O concurso deste ano propôs um desafio maior, sendo obrigatório o peixe como ingrediente no prato principal. A nossa preocupação foi selecionar um peixe da nossa costa e sustentável. A sarda e a cavala preenchiam os requisitos e ainda uma fonte de ómega 3, preço acessível e saboroso. A primeira dificuldade, este peixe não estava á venda porque só aparece á superfície das águas do mar na primavera e no verão. Optamos por uma segunda escolha um peixe de viveiro, o robalo, nesta fase.

## **A seleção da ementa teve como propósito:**

- A dieta mediterrânica
- Produtos de época, local e sustentável.
- Aproveitamento de tudo contra o desperdício alimentar.

Preocupámo-nos ainda com o equilíbrio alimentar a nível nutricional, promovendo uma alimentação saudável e sustentável, valorizando a dieta mediterrânica entre os alunos nem sempre familiarizados.

O objectivo é transmitir os valores da dieta mediterrânica que são o convívio em comunidade do dia-a-dia às festividades com produtos locais e sazonais, frutas, legumes, leguminosas, ervas aromáticas, frutos secos, azeite virgem, água, chás (tisanas) e o peixe da nossa costa, não esquecendo a maneira milenar de cozinhar preservando ao máximo as propriedades nutricionais dos alimentos.

Assim, iniciámos o trabalho identificando a dieta mediterrânica fazendo uma pesquisa sobre as frutas e legumes da primavera e de produção local, e atentos ao que teremos na nossa horta por essa altura bem como aos critérios que definimos.

O grupo de alunos começou por fazer propostas para o menu e selecionaram.

A sopa foi escolhida por ser esta uma das sopas mais apreciadas pelos alunos e ter legumes da época.

O prato principal, filete de peixe com batata-doce e tomate cherry e espinafres.

O peixe selecionado foi a sarda por ser da nossa costa e sustentável e rico em ómega 3, mas não estando disponível no mercado confecionamos o robalo de viveiro.

Para a bebida fizemos um chá frio de erva príncipe (da nossa horta, ainda em vaso) aromatizado com limão, canela e gengibre como produto utilizado nas muitas culturas existentes na nossa escola.

Depois de muita reflexão e discussão, surgiu uma ementa, que agora propomos, que foi concertada entre todos os alunos.

### **Entradas**

Creme de cenoura com espinafres.

### **Primeiro prato**

Filete de peixe (robalo / sarda) com batata-doce, tomate cherry, espinafres e aproveitamento das cascas assadas no forno temperado com azeite e com orégãos.

### **Bebida**

Chá de erva príncipe frio aromatizado com limão, canela e gengibre.

### **Sobremesa**

Gelado de iogurte e morangos com flor comestível.