**Eco-Ementas Mediterrânicas**

**Memória descritiva:**

**Entrada – sopa: de grão- de- bico**

**Prato Principal – Estufado de grão com legumes**

**Sobremesa – Pastéis de feijão**

* **Equilíbrio nutricional da ementa;**

Os pratos propostos integram as recomendações que uma alimentação diária deve conter, de acordo com a dieta mediterrânica que propõe em todas as refeições o consumo de:

- leguminosas

 - azeite (como gordura de origem vegetal)

 - hortícolas;

- ervas e especiarias;

 - água.

* **Aspetos de sustentabilidade ambiental considerados;**

Os produtos utilizados para a confeção das ementas propostas têm por base a utilização de alguns alimentos cultivados na horta da escola, nomeadamente as leguminosas e ervas aromáticas, produzidos sem recurso à utilização de agroquímicos e respeitando os respetivos ciclos biológicos das espécies.

* **Aspetos de sustentabilidade social considerados, como o envolvimento da comunidade (fornecedores locais, organizações não-governamentais, outros);**

Os restantes produtos alimentares foram adquiridos no comércio local, feira e mercearias locais, promovendo assim a economia local e circular e assegurando a sustentabilidade social.

* **Aspetos de sustentabilidade financeira considerados (preços de compra e cálculos de porções para determinação do preço final da ementa completa e desagregada por elementos).**

Em relação à sustentabilidade financeira foi efetuado um estudo de mercado em função dos preços praticados nas grandes superfícies em comparação com o comércio local e efetuados os cálculos de porções para a determinação do preço final da ementa.

* **Valores nutricionais ementa, segmentada por elementos e total, incluindo valores de referência nutricional de energia, lípidos, lípidos saturados, hidratos de carbono e açúcares, fibra, proteínas e sal;**

Grão de bico, alimento de origem vegetal, rico em proteína, age em diversas funções, reduz risco de anemia, combate a depressão e evita a perda de massa óssea.

**Sopa de Grão:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Quantidade por porção(100 g)  | Qtd. 2 pessoas  | %vd |
| Valor energético | 288Kcal= 1238KJ | 16 |
| Lípidos | 5 g | 9 |
| Lípidos saturados | 0 g | 0 |
| Hidratos de carbono | 11g | 9 |
| Proteínas | 8g | 5 |
| Fibras | 8g | 32 |
| Sal  | 120mg  | 6 |

**\*Valores Diários (VD) de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400KJ. Os valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.**

**Estufado de grão com legumes:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Quantidade por porção (100 g)  | Qtd. 2 pessoas  | %vd  |
| Energia  | 157Kcal=657KJ | 8% |
| Lípidos  | 7 g | 10% |
| Lípidos Saturados  | 1 g  | 5% |
| Hidratos de carbono | 20g | 8% |
| Açúcar  | 4g | 4% |
| Fiibras  | 2g |  |
| Proteínas  | 6g | 12% |
| Sal | 0,05g | 1%  |

**Dose de referência para um adulto médio (8400KJ\2000Kcal)**

 **Pastéis de Feijão:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Quantidade por porção (100g) | Qtd. 2 pessoas  | %vd |
| Energia  | 384Kcal=1598KJ | 19% |
| Lípidos  | 7,50g | 11% |
| Lípidos Saturados  | 4,400g | 22% |
| Carboidratos  | 73g | 28% |
| Açúcar  | 54g | 60% |
| Fiibras  | 2,6g |  |
| Proteínas  | 4,40g | 9% |
| Sal | 0g | 0% |

**Dose referência para um adulto médio (8400KJ\200Kcal**

Cálculos efetuados de acordo com a informação disponibilizada em:

[Alimentação e Nutrição Categoria - INSA (min-saude.pt)](https://www.insa.min-saude.pt/category/areas-de-atuacao/alimentacao-e-nutricao/)

[insa\_tca.xlsx (live.com)](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fportfir-insa.min-saude.pt%2Fassets%2Fdownloads%2Finsa_tca.xlsx&wdOrigin=BROWSELINK)

[INSA\_pt](http://portfir.insa.pt/)

* **Aspetos da dieta mediterrânica considerados;**

As ementas foram elaboradas tendo em conta os estudos efetuados sobre alimentação e saúde e que sugerem que o padrão diário de alimentação está associado a uma maior longevidade e à proteção de várias doenças (cardiovasculares, hipertensão arterial, cancro, obesidade, etc).

Deste modo, o objetivo será propor uma refeição que se enquadre nas orientações da dieta mediterrânica, considerando as necessidades do corpo humano e a promoção da saúde.

* **Informação extra: cálculo do valor económico do prato em euros (para 2 pratos) e cálculo de alguns indicadores sobre valor nutricional da ementa (ex: quantidade em gramas de hidratos de carbono, proteína e lípidos/gordura).**

Sopa de grão: 2,28€

Estufado de grão com legumes: 2,10€

Pasteis de Feijão: 0,91€

Preços para duas pessoas!!