

**Alimentação Saudável e Sustentável**  
**Eco Ementa Mediterrânea – Ementa em Família**

**Menu para 4 pessoas**



link do vídeo do Youtube do aluno Henrique Peneda 6G e Laura Peneda 2D com sua família: <https://youtu.be/RJhDExpCUZM>

**Entrada:**

**Creme de Cenoura**

**Ingredientes:** Cenoura ralada. 9 colheres de cenoura. Courgette 455g. Dente de Alho 5g. Cebola 30g Batata 300g. Azeite 20 g Água q.b. Sal q.b. Salsa q.b.

**Modo de preparação:**

Num tacho fundo, coloque uma cebola picadinha, um dente de alho, duas colheres de sopa de azeite. Junte uma courgete média, três cenouras grandes, duas batatas médias, tudo descascado e cortado aos cubos. Adicione a água previamente fervida e tempere de sal.

Deixe cozer, até as batatas se apresentarem tenras. Nessa altura, reduza a sopa a puré (pode usar o robô de cozinha).

Opcionalmente, pode acrescentar, no final, um pezinho de salsa.

**Creme de Cenoura: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)**

3 Cenouras	75 kcal
1 Courgette	152 kcal
1 Dente de Alho	4 kcal
1 Cebola	46 kcal
2 Batatas	280 kcal
Azeite	240 kcal
Água	0 kcal
Salsa	4 kcal

## Prato Principal:

Arroz branco a acompanhar cozido de bacalhau; à parte como escolha possível, uma salada de tomate, alface, cebola e pepino; Bebida: Sumo de laranja natural; broa.

### Ingredientes:

**Arroz Branco:** 1 xícara (chá) de arroz; 2 xícaras (chá) de água; 1 cebola; 1 dente de alho; 1 colher (sopa) de azeite; ½ colher (chá) de sal.

**Cozido:** 4 grandes postas de bacalhau; Batatas a gosto; Cenouras a gosto; 4 cebolas grandes; Azeite regado com abundância; Ovos a gosto; Couves a gosto.

**Salada de acompanhamento:** 1 Alface; 1 tomate; 1 Pepino; 1 Cebola.

**Broa:** farinha de milho, farinha de trigo, sal, água e fermento de padeiro.

### Modo de preparação:

**Arroz Branco:** Descasque e pique fino a cebola. Numa chaleira, leve um pouco mais de 1/2 xícaras (chá) de água ao fogo baixo, até ferver. Leve uma panela média ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite e acrescente a cebola e o alho. Tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos, até murchar. Acrescente o arroz e mexa bem para envolver todos os grãos com o azeite por cerca de 1 minuto – isso ajuda a deixar o arroz soltinho depois de cozido. Meça 2 xícaras (chá) da água fervente e regue o arroz. Tempere com o sal, misture bem e aumente o fogo para médio, não mexa mais. Assim que a água atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água – para verificar se a água secou, fure o arroz com um garfo e afaste delicadamente alguns grãos do fundo da panela; se ainda estiver molhado, deixe cozinhar mais um pouquinho. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos antes de servir para que os grãos terminem de cozinhar no próprio vapor. Em seguida, solte os grãos com um garfo, transfira para uma tigela e sirva quente. **Sem desperdício:** Pode congelar as sobras. Depois, use o micro-

ondas para descongelar. Interrompa a cada minuto para soltar os grãos com um garfo até descongelar completamente.

### Modo de Preparação:

**Cozido de bacalhau:** Colocar um tacho com água ao lume. Assim que a água levantar fervura juntar o bacalhau e reduzir o lume. Deixar cozer em lume brando durante 8 minutos. Retirar o bacalhau e deixar arrefecer. À parte cozer as batatas, em água fervente durante cerca de 20 minutos. Retirar do lume. Cozer as cenouras com água a ferver, com as cebolas. Retirar ao fim de 20 minutos. Num tacho separado cozer os ovos que se retiram ao fim de 12 minutos. Cozem-se as couves, que se levam ao lume noutra tacho com água a ferver durante 15 minutos.

### Modo de Preparação:

**Salada:** Lave muito bem a alface, o pepino e o tomate. Separe as folhas de alface e corte a gosto. Corte em pequenos quadrados o tomate. Corte em rodela finas o pepino. Descasque a cebola. Lave a cebola e corte a gosto. Junte tudo numa taça e coloque um fio de azeite, sal q.b.

**Broa:** Para fazer a broa, colocar farinha de milho, farinha de trigo, sal, água e fermento de padeiro. Amassar e deixar repousar durante uma hora e meia. Quando estiver levedada cozer num forno de lenha previamente aquecido. Ficar 3 horas a cozer muito lentamente.



### Arroz Branco: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

1 xícara (chá) de arroz	204 kcal
2 xícaras (chá) de água	0 kcal
1 cebola	46 kcal
1 dente de alho	4 kcal
1 colher (sopa) de azeite	240 kcal
½ colher (chá) de sal	0 kcal



### Cozido de bacalhau: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

4 Postas de bacalhau (400g)	440kcal
Azeite	240 kcal
3 cenouras	75 kcal
3 cebolas	138 kcal
4 Batatas	560 kcal
4 ovos	20 Kcal
1 couve	12 Kcal



### Salada: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

1 alface	10 kcal
1 Tomate	18 kcal
1 Pepino	12 kcal
1 Cebola	6 kcal



### Bebida: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

1 copo de sumo de laranja natural	180 kcal
-----------------------------------	----------

### Broa: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

1 Broa	1330 kcal
--------	-----------

## Sobremesa:

### Gelatina de Morango

**Ingredientes:** 250 g de morangos, 2 folha de gelatina, 4 xícaras de água quente, 5 xícaras de água fria.

**Modo de Preparação:** Coloque água numa tigela e adicione uma a uma a folha de gelatina; Se achar que tem muita água, retire o excesso antes de colocar a tigela a aquecer em banho maria; Retire-as da água apenas quando tiverem moles; Nunca deixe ferver as folhas de gelatina.

Corte as folhas de gelatina em pedaços e coloque-as de molho numa tigela com água fria. Lave os morangos, tire-lhes os pés e triture-os com a varinha mágica até obter um puré. Escorra a gelatina, coloque-a num recipiente e leve-a a derreter em banho maria. Misture bem a gelatina e o puré de morangos e o resto da água. Verta o preparado em 4 pequenas formas ou couvettes de gelo. Ponha no frigorífico até solidificar, o que poderá demorar 3 a 4 horas.

### Gelatina de Morango: Tabela Nutricional / Calorias (valor energético)

250 g de morangos	80 kcal
2 folha de gelatina	10 kcal
4 xícaras de água quente	0 kcal
5 xícaras de água fria	0 kcal

### Informação nutricional complementar:

	Hidrato de Carbono	Lípidos	Lípidos saturados	Fibras	Proteínas
1 Cenoura	3,4 g	0,4 g	3,6 g	0,0 g	1,9 g
1 Courgette	3,3 g	0,16 g	0,037 g	0,0 g	1,21 g
1 Dente de Alho	1,20 g	0,2g	4,3 g	7,0 g	0,35 g
1 Cebola	8,9 g	0,2 g	0,0 g	1,3 g	0,9 g
1 Batata	20 g	0,0 g	0,0 g	3 g	1,6 g
Água	0,0 g	0,0g	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Salsa	6,6 g	0,8 g	0,1 g	3,3 g	3,0 g
1 xícara (chá) de arroz	28 g	0,3 g	0,1 g	0,4 g	0,60 g
1 colher (sopa) de azeite	0,0 g	91 g	14 g	0,0 g	0,0 g
1 colher (chá) de sal	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g
1 Posta de bacalhau	0,0 g	0,1 g	0,0 g	0,0 g	26,2 g
1 ovo	0,0 g	6 g	1,5 g	0,0 g	7,0 g
1 couve	10,5 g	3,6 g	0,3 g	7,0 g	6,8 g
1 alface	2,4 g	0,1 g	0,0 g	2,3 g	1,7 g
1 Tomate	3,1 g	0,2 g	0,0 g	1,2 g	1,1 g
1 Pepino	2,0 g	0,0 g	0,0 g	1,1 g	0,9 g
1 laranja	11,5 g	0,1 g	0,0 g	1,8 g	1,1 g
1 Broa	15 g	2,3 g	0,8 g	0,33 g	1,0 g
100 g morango	6,8 g	0,0 g	0,0 g	1,7 g	0,9 g
20 g de gelatina	0,0 g	0,0 g	0,0 g	1,4 g	0,0 g

### Cálculo do Valor Energético e Monetário

Valor eneg por pessoa	Valor para 4 pessoas	Custo 1 pessoa	Custo para 4 pessoas
Entrada			
199 kcal	797 kcal	0,45€	1,80 €
Prato principal			
636 kcal	2545 kcal	1,64€	6,57€
Sobremesa			
22,5 kcal	90 kcal	0,40€	1,60€
Bebida			
180 kcal	720 kcal	0,05 €	1,20 €
Broa			
332 kcal	1330 kcal	0,85 €	3,40€
Sobremesa			
22,5 kcal	90 kcal	0,75€	3,00€
Total			
1392 kcal	5572 Kcal	4,14 €	17,57€

Anexos:

Link do Vídeo de da elaboração em Família, da Pirâmide Alimentar:

<https://youtu.be/kVcx0P1n6GY>

Anexos de fotos dos colegas que participaram no Projeto e também realizaram receitas em família:





Trabalho realizado pela Turma G do 6 ano

### Fundamentação da Eco Ementa nos Princípios da Dieta Mediterrânea:

Esta Eco ementa é baseada nos seguintes princípios da Dieta Mediterrânea (referência bibliográfica - português/ pelas SNS e DGS): - “Cozinha simples” que tem na sua base defender os nutrientes. Na ementa o prato principal é um cozido. - “Elevado consumo de produtos vegetais, nomeadamente de produtos hortícolas, pão de qualidade e cereais pouco refinados”. Cenoura, cebola, tomate, alface, couve e broa. “Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.” A maior parte dos produtos podem-se encontrar na horta pedagógica e galinheiro da avó do Henrique e da Laura. (ovos, por exemplo). - “Consumo de azeite como principal fonte de gordura.” Azeite utilizado na confeção da Eco Ementa escolhida. - “Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas”. No caso da Eco Ementa foi utilizado bacalhau em detrimento da carne vermelha. - “Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais”. Foi dada preferência a sumo de laranjas da horta pedagógica da avó dos alunos. “Convivialidade à volta da mesa”.

Convívio na realização da ementa em família e na ceia de Natal.



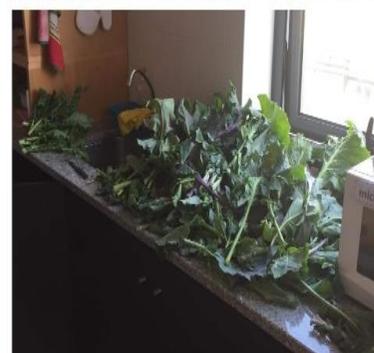
Nos projeto Etwinning: “I teach my family, my family teaches me” e “Missão sem Título” do Museu Municipal de Coimbra de 2022/2023 foram implementadas dinâmicas com estímulos ambientais nas turmas D, do 2º ano e G, do 6ºano, que culminaram na participação deste desafio, que corresponderam ao convite estes dois irmãos, que despertaram a família na preparação e execução da receita na sua noite de Natal.

Parceiros deste projeto: Plano Nacional das Artes//Plano De Desenvolvimento Digital da Escola (PADDE)/Museu Álvaro Viana de Lemos. Este projeto teve como enfoque o apelo à imaginação e criatividade dos alunos, assim como a aplicação e aquisição de conhecimentos, envolvendo também as famílias (4 gerações familiares), numa articulação interdisciplinar, promovendo a articulação das aprendizagens de diferentes áreas disciplinares, estimulando competências de leitura e escrita, produção multimédia e utilização de recursos digitais, relacionamento de conceitos e aprendizagens com

situações concretas. Estas aprendizagens são mais significativas pois envolvem a participação das famílias, a pesquisa sobre tradições locais e hábitos da população de onde os alunos são oriundos.

Os produtos utilizados têm exteriorização de sustentabilidade na horta pedagógica das avós dos alunos participantes - sendo uma ementa de baixo valor calórica, rica em fibras tem um valor nutricional congruente com uma vida saudável. E o seu valor monetário se tiver que ter expressividade financeira será de valor adequado.

A maioria dos produtos utilizados encontra-se disponíveis na horta pedagógica da escola EBnº1, podendo ser utilizados nas ementas das cantinas escolares, com autorização prévia da DGE.





Boas Ementas!