

Eco-Ementa 22-23

Escola Secundária Dra. Laura Ayres, Quarteira

MENU

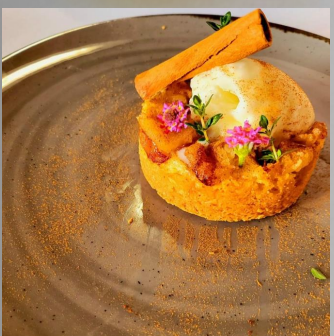


Coordenadora da ementa: Professora Margarida Rodrigues

Menu: 2 pax

Eco-Ementa 22-23

Escola Secundária Dra. Laura Ayres, Quarteira



Ementa



Eco-Ementa



Bebida

Água aromatizada

Entrada

Sopa de abóbora assada

(Abóbora, batata, courgete, coentros, aipo, alho francês, azeite e flor sal)

Prato principal

Galinha cerejada à Loulé

(Galinha do campo/ Frango do campo, alho, azeite, cenoura, arroz, coentros, salsa, hortelã, tomilho, sumo laranja, arroz e flores comestíveis)

Sobremesa

Tarte de maçã descostruída com gelado limão

(Maçã, mel, canela, limão, laranja, Farinha amêndoa, amido milho flores comestíveis)

ESCOLA SECUNDÁRIA DR.ª LAURA AYRES, QUARTEIRA | 2023

Eco-Ementa 22-23

Escola Secundária Dra. Laura Ayres, Quarteira

A Eco-Ementa selecionada pela nossa escola enquadra-se na dieta mediterrânea incluindo diversas práticas e tradições relacionadas com a alimentação humana, que vão da terra à mesa, abarcando as culturas, as colheitas em Quarteira, assim como a transformação e preparação de imensos alimentos.

O modelo nutricional desta dieta inclui ingredientes como o azeite, os cereais, as frutas e hortícolas frescos.

Coordenadora da ementa: Professora Margarida Rodrigues

Eco-Ementa 22-23

Escola Secundária Dra. Laura Ayres, Quarteira



A **eco-ementa** apresenta:

Entrada - Sopa de abóbora assada.

(Abóbora, batata, curgete, coentros, aipo, alho francês, azeite e flor sal).

Prato Principal - Galinha cerejada à Loulé.

(Galinha do campo/ Frango do campo, alho, azeite, cenoura, arroz, coentros, salsa, hortelã, tomilho, sumo laranja, arroz e flores comestíveis).

Sobremesa - Tarte de maçã desconstruída com gelado limão.

(Maçã, mel, canela, limão, laranja, Farinha amêndoa, amido milho flores comestíveis).

Este ano letivo decidimos reinventar com um novo estilo, mantendo todo o sabor e tradição da nossa região, o prato principal “Galinha cerejada à Loulé”, que em 2018 foi candidato às 7 Maravilhas à Mesa®.

Coordenadora da ementa: Professora Margarida Rodrigues



Eco-Ementa 22-23

Escola Secundária Dra. Laura Ayres, Quarteira



Aspetos sociais: existem vários parceiros que são organizações não governamentais tais como a Câmara de Comércio Luso Britânica; a Associação Empresários de Quarteira e Vilamoura e a Unidade Hoteleiras da Região.

Aspetos de sustentabilidade ambiental: foram considerados os aspetos do desperdício de comida, temos uma horta biológica e plantas aromáticas no jardim, aproveitamos ao máximo os alimentos, valorizamos o consumo de produtos orgânicos, sempre que possível, adquirimos produtos regionais e, como nos é pedido a ementa é de primavera e verão.

Aspetos de sustentabilidade financeira considerados: os preços de compra e cálculos de porções para determinação do preço final da ementa completa para 2 pessoas foram realizados tendo em conta os valores reais dos nossos fornecedores locais.

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.

Aspetos da dieta mediterrânica considerados;

Coordenadora da ementa: Professora Margarida Rodrigues



Eco-Ementa 22-23

Escola Secundária Dra. Laura Ayres, Quarteira

Cálculo do valor económico do prato em euros (para 2 pratos)

Ementa ESLA:

Entrada = Sopa = 0.90 euros

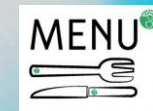
Prato Principal = 4.00 euros

Sobremesa = 2.40 euros

Custo total para 2 pax = 7.20€ por pax = 3.60€

Eco-Ementa 22-23

Escola Secundária Dra. Laura Ayres, Quarteira

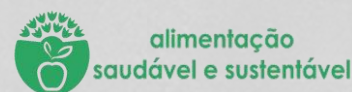


Relativamente ao equilíbrio nutricional desta ementa, este foi planeado para uma refeição de 2 pessoas, cumprindo as novas exigências legais de disponibilização da informação sobre os alergénios. A nossa ementa pode sofrer alterações devido a imprevistos de fornecimentos de funcionalidades dos equipamentos da cozinha. Nesse sentido, a sopa foi selecionada, privilegiando os legumes da época.

Não contém produtos alergénicos ou seus derivados.



Coordenadora da ementa: Professora Margarida Rodrigues



Eco-Ementa 22-23

Escola Secundária Dra. Laura Ayres, Quarteira



Valores nutricionais da eco- ementa

Valores de referência nutricional de energia, lípidos, lípidos saturados, hidratos de carbono e açucares, fibra, proteínas e sal.



Coordenadora da ementa: Professora Margarida Rodrigues

Creme de abóbora assada com laranja

Nome do alimento	Energia [kcal]	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Proteínas [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Alergénicos
laranja	48,000	201,000	2,000	1,100	8,900	8,900	Não contém
abóbora	275,000	1175,000	5,000	7,500	42,500	35,000	Não contém
cebola	12,800	55,040	0,128	0,576	1,984	1,408	Não contém
alho	21,600	90,900	0,180	1,140	3,390	0,390	Não contém
batata	135,000	573,000	0,000	3,750	28,800	1,800	Não contém
Azeite	719,2	2960	79,92	0,000	0,000	0,000	Não contém
coentros	14	58,5	0,6/2	1,2	0,9	0,75	Não contém
sal	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Total	1225,600	5113,440	87,228	15,266	86,474	48,248	

Galinha cerejada à Loulé

Nome do alimento	Energia	Energia	Lípidos [g]	Proteínas [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Alergénicos
	[kcal]	[kJ]		[g]	[g]	[g]	
Galinha	605	2546,5	11	125,95	0	0	Não contém
Arroz	485,8	2058	0,56	9,38	109,34	0,196	Não contém
cebola	24	103,2	0,24	1,08	3,72	2,64	Não contém
alho	21,6	90,9	0,18	1,14	3,39	0,39	Não contém
Azeite	89,9	370	9,99	0	0	0	Não contém
laranja	72	301,5	3	1,65	13,35	13,35	Não contém
cenoura	37,5	106	0	0,9	6,6	6,15	Não contém
sal	q.b	q.b	q.b	q.b	q.b	q.b	Não contém
coentros	14	58,5	0,6/2	1,2	0,9	0,75	Não contém
	1349,8	5634,6	24,97	141,3	137,3	23,476	

Tarte de maçã desconstruída com gelado de limão

Nome do alimento	Energia [kcal]	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Proteínas [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Alergénicos
Ovo	149	621,000	10,8	13	0,000	0,000	Não contém
Bebida de aveia	26,5	110,000	1,05	1,8	2,100	2,000	Não contém
laranja	12,8	55,040	0,128	0,576	1,984	1,408	Não contém
Farinha de amêndoa	624	2611,000	64	20	9,000	4,600	Não contém
maçã alcobaça	91,5	384,000	0,75	0,3	19,050	19,050	Não contém
Canela	63	264,000	0,64	0,78	11,100	11,100	Não contém
Gelado erva principe	132	561,000	0	0,4	32,600	32,600	Não contém
Limão	31	130	0,3	0,5	1,9	1,9	Não contém
Açúcar	312	1328	0	0	78	78	Não contém
	1441,8	6064,04	77,668	37,356	155,734	150,658	

Coordenadora da ementa: Professora Margarida Rodrigues