****

**Projeto**

**Desafio: Eco-Ementas Mediterrânicas**

- Ementa completa de almoço (sopa, prato principal e sobremesa)

- **época primavera/verão**

- 2 pessoas

**Sopa: Sopa de feijão com couve e hortelã**



**Ingredientes**:

* 250g de feijão encarnado/manteiga/catarino
* 1/2 couve coração/lombarda cortada em pedaços
* 125 ml de azeite
* 1 cebola picada
* 1 dente de alho picado
* 250g de batatas
* 4 cenouras cortadas em cubinhos
* Sal q.b.
* Erva aromática “hortelã” q.b.

**Modo de preparação**:

1. Numa panela com água, tempere com sal e coloque a cozer o feijão cerca de 35 minutos.
2. Depois do feijão cozido, reserve 1/3 do feijão com um pouco da água da cozedura.
3. Numa outra panela, leve ao lume a cebola, o azeite, o alho e deixe refogar.
4. Junte as batatas e parte da cenoura e a maior parte do feijão com alguma da água da cozedura. Deixe cozer 25 minutos.
5. Depois de cozido, passe com a varinha mágica. Se necessário, acrescente mais água.
6. No tacho do feijão reservado, junte a couve partida aos bocados, a cenoura aos cubos, a folhas de hortelã e deixe cozer 15 minutos.
7. Por fim, junte o feijão com a couve e a cenoura ao puré e deixe apurar em lume brando durante 5 minutos. Retifique os temperos.
8. Depois de tudo cozido, está pronto a servir.
9. Sirva esta sopa quente com folhas de hortelã a gosto e um fio de azeite.

**Prato principal:** Pescada do Atlântico à Gomes de Sá em cama de espinafres

**Ingredientes**:

* 2 postas de pescada branca
* 250 gr de batatas
* 1 folha de louro
* 4 dentes alho
* 2 cebola
* 3 dl de azeite
* 2 ovos
* 1 ramo de salsa
* Sal, pimenta e azeitonas q.b.
* 1/2 molho de espinafres

**Modo de preparação**:

1. Descasque as batatas. Coza-as e corte-as em pedaços pequenos.
2. Coza a pescada na água das batatas, desfie e reserve.
3. Entretanto, corte as cebolas em rodelas finas para um tacho, junte os 2 alhos fatiados e deixe alourar no azeite.
4. De seguida, junte a pescada e tempere com pimenta, uma folha de louro e sal.
5. Depois junte a batata. Misture suavemente para não amassar muito e deixe apurar.
6. Retificar o azeite, se necessário.
7. Num tacho, aloure os 2 alhos fatiados no azeite e junte os espinafres. Salteie-os.
8. Deite os espinafres no fundo de uma travessa e de sobreponha as batatas com o bacalhau.
9. Decore com os ovos previamente cozidos cortados às rodelas, a salsa picada e as azeitonas.

**Sobremesa: Puré de maçã com manjericão**



**Ingredientes**:

* 4 maçãs
* 1 pau de canela
* Canela em pó
* Folhas de manjericão

**Modo de preparação**:

1. Descasque as maçãs, tire-lhes o caroço e corte-as em cubos médios para dentro de um tacho.
2. Junte o pau de canela, as folhas de manjericão, cubra-as com um fundo de água e leve a cozinhar, em lume moderado, mexendo de vez em quando, até a maçã se começar a desfazer (se largar muito líquido, destape o tacho e deixe evaporar).
3. Descarte o pau de canela e as folhas de manjericão, reduza a puré com um esmagador ou varinha-mágica.
4. Junte folhas frescas de manjericão, polvilhe com canela em pó e sirva.

**Dica**: Aproveite a polpa de vários tipos de maçã, que já estejam a ficar tocadas ou demasiado maduras. Também pode trocar a maçã por banana, pera ou manga ou outras frutas tocadas ou maduras e utilizar outras especiarias e/ou ervas aromáticas.

Como reutilização de desperdícios, também podemos ferver as cascas da fruta e servir como chá ou água aromatizada.

**Memória descritiva:**

* Em relação ao equilíbrio nutricional da ementa, consideramos que a mesma se encontra equilibrada. Começámos pela sopa nutritiva e confecionada com ingredientes mais do agrado dos alunos. O uso do azeite como gordura natural. Procurámos confecionar um prato de peixe pescado no mar português (pescada-branca), por ser um ingrediente mais económico, sustentável bem como para estimular os alunos a consumir peixe. Tentámos dar cor ao prato e conjugar com verduras (espinafres) para promover o seu consumo. A fruta e o seu aproveitamento, quando necessário, tornaram-se uma opção. As ervas aromáticas além de dar vida aos pratos, contribuem fortemente para apurar o sabor dos mesmos, podendo, por isso, ser reduzido o uso do sal, tão prejudicial à nossa saúde. Assim esta ementa tem uma variedade de nutrientes que fazem parte da pirâmide da dieta mediterrânica.
* Aspetos de sustentabilidade (ambiental, financeira e social) considerados:

Para a confeção dos pratos usámos ingredientes que existem na nossa Eco Horta, sazonais e aproveitamento de frutas tocadas ou amassadas. Usámos na maioria produtos de origem vegetal em detrimento de produtos de origem animal, equilibrando os benefícios nutricionais com a proteção ambiental. Também adquirimos os ingredientes em falta na nossa horta aos produtores locais, por ser uma opção mais económica e sustentável. A ementa proposta foi confecionada no Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA) incluindo alguns que frequentam o espaço e professores aí destacados em conjunto com outros alunos e professores.

* Como aspetos da dieta mediterrânica destacamos os produtos locais, tradicionais e amigos do ambiente, as verduras e as leguminosas, as frutas, o peixe do mar de Portugal, o azeite, para prevenção de doenças de obesidade e de desequilíbrio alimentares e promoção da saúde.

Incluímos produtos hortícolas da nossa horta e frutas. As leguminosas também foram uma escolha pelo seu valor nutricional.

O uso de alhos, cebolas e ervas aromáticas permitiu a redução no uso do sal, dando variedade de sabores, cor e aromas. As ervas aromáticas são fornecedoras (embora em pequenas quantidades) de vitaminas (A, C e complexo B), micronutrientes (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro), compostos voláteis e substâncias fitoquímicas.

Não adicionámos açúcar e aconselhamos a água como bebida a acompanhar a refeição, pois o consumo de água é fundamental para promover uma alimentação saudável.

Optámos pelas técnicas de confeção para a preservação dos nutrientes, com recurso à água no momento de confeção (sopas e cozidos), que se associa atualmente a um menor risco de aparecimento de múltiplas doenças. Por fim, o uso do azeite como principal fonte de gordura.

* Valores nutricionais da ementa por prato:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Valor Calórico (Kcal))** | **Proteínas****(gr)** | **Lípidos****(gr)** | **Hidratos de****Carbono (gr)** | **Fibras****(gr)** | **Açucares** | **Sal (potássio/sódio)** |
| Sopa | **269** | **2,3** | **1,1** | 10,7 | 8,6 | 1 | **0,1** |
| Prato | **115** | 8,0 | 2,5 | 12,4 | 1,3 | 1 | 0,5 |
| Sobremesa | 35 | 0,19 | 0,10 | 9,50 | 1,91  | 11,90 | **0,3** |
|  | **Total** | **419** | **10,49** | **3,70** | **32,6** | **11,81** | **13,90** | **0,9** |

**\* Por Pessoa e 100gr**



|  |  |
| --- | --- |
|  | **Custo** |
| Individual | **Sopa**- Custo: 1.30 € | Custo por pessoa: 0.65 €**Prato principal – Custo: 3,50** € | Custo por pessoa: 1,75 € **Sobremesa – Custo: 1,20** € | Custo por pessoa: 0,60 € |

**Valores nutricionais da ementa por elemento:**

**(Retirado de https://www.fatsecret.pt/calorias-nutri%C3%A7%C3%A3o)**

**Pescada branca cozida batata cozida 1 dente de alho 1 cebola**

 

 Ovo Azeite Espinafres Feijão vermelho

   

 Cenoura couve-lombarda cominhos maçã

   