**Memória Descritiva**

**Ementa:Eco-Mediterrânea**

**Sopa: Creme Mediterrânico**

* **Equilíbrio nutricional de Ementa:**

O consumo de legumes e verduras está aliado a uma alimentação balanceada e um estilo de vida saudável, devido ao seu perfil nutricional. A receita apresentada é à base de legumes e verduras,este consumo é fundamental para a condição de saúde da população, sendo um fator determinante na proteção e prevenção contra deficiências nutricionais e doenças crónicas não transmissíveis.

* **Aspetos de sustentabilidade ambiental:**

O cultivo das leguminosas,legumes e verduras é bom para o solo. As plantações de leguminosas, legumes e verduras têm como objetivo a nível ambiental o respeito ao meio ambiente, garantindo às futuras gerações qualidade e a capacidade de suprir as suas necessidades de produção.

* **Aspetos de sustentabilidade social:**

Um dos aspetos mais importantes desta receita é que os produtos utilizados são de origem de produtores/ agricultores da nossa terra, ou seja do concelho Paços de Ferreira, tornando assim um prato sustentável.

* **Aspetos de sustentabilidade financeira (preço de compra e cálculo de proporções para preço final ementa completa):**

O que torna o nosso prato financeiramente económico é o facto dos ingredientes necessários para esta receita serem de fácil acesso na região por um preço acessível .

Preço ao kg / grama / ml ou cl:

* 2,09 € 1 kg do Courgette;
* 1,80 € 1 kg do Nabo;
* 4,29 € 75cl do Azeite;
* 2,49 € 1 kg do Alho Francês;
* 0,64 € 400 g de Espinafres.

Preço Total: 11,31 €

Preço de uma ementa completa:

* 0,99 € do Courgette;
* 0,36 € do Nabo;
* 4,29 € do Azeite;
* 1,75 € do Alho Francês;
* 0,64 € de Espinafres.

Preço Total: 8,03 €

* **Valores nutricionais por elementos e total ( energia,lípidos,lípidos saturados,hidratos de carbono,fibras,proteínas e sal):**

Valor Nutricional:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Energia | Lípidos | Lípidos Saturados | Hidratos de Carbono  | Fibra | Proteínas | Sal |
| Nabo | 21 kcal | 0,4 g  | 0 g  | 3 g  | 2 g  | 0,4 g  | 0,1 g  |
| Courgette | 19 kcal | 0,18 g | 0, 037 g |  2 g  | 1 g | 1,6 g  | 0 g |
| Azeite | 899 kcal | 99.9 g | 14,4 g | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| Sal | 0 kcal  | 0 g  | 0 g  | 0 g  | 0 g  | 0 g  | 100 g  |
| Água | 0 kcal  | 0 g  | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| Alho Francês | 26 kcal  | 0,3 g  | 0,1 g  | 2,9 g | 2,4 g  | 1,8 g  | 0 g  |
| Espinafres  | 27 kcal | 0,9 g | 0,1 g | 0,8 g | 2,6 g | 2,6 g | 0,4 g |
| Valor Total: | 992 Kcal | 101,68 g | 14,64 g | 8,7 g | 8 g | 6,4 g | 100,5 g |

Valor Nutricional para 2 pratos:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Energia | Lípidos | Lípidos Saturados | Hidratos de Carbono  | Fibra | Proteínas | Sal |
| Nabo | 21 kcal | 0,4 g  | 0 g  | 3 g  | 2 g  | 0,4 g  | 0,1 g  |
| Courgette | 19 kcal | 0,18 g | 0, 04 g |  2 g  | 1 g | 1,6 g  | 0 g |
| Azeite | 8,99 kcal | 0,99 g | 0,13 g | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| Sal | 0 kcal  | 0 g  | 0 g  | 0 g  | 0 g  | 0 g  | 10 g  |
| Água | 0 kcal  | 0 g  | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| Alho Francês | 26 kcal  | 0,3 g  | 0,1 g  | 2,9 g | 2,4 g  | 1,8 g  | 0 g  |
| Espinafres  | 27 kcal | 0,9 g | 0,1 g | 0,8 g | 2,6 g | 2,6 g | 0,4 g |
| Valor Total: | 101,99kcal | 2,77 g | 0,73 g | 8,7 g | 8 g | 6,4 g | 10,5 g |

* **Aspetos de dieta mediterrânea:**

A dieta mediterrânica é uma das mais completas e importantes, pois utiliza produtos hortícolas, as gorduras mais saudáveis como o azeite e ainda especiarias naturais como o sal. O consumo de peixe e carne é moderado, assim como o vinho. Os derivados da carne são muito pouco consumidos nesta dieta.

* **Cálculo do Valor económico para 2 pratos:**

Preço de uma ementa para 2 pessoas:

* 0,99 € do Courgette;
* 0,36 € do Nabo;
* 0,29 € do Azeite;
* 1,75 € do Alho Francês;
* 0,64 € de Espinafres.

Preço Total: 4,03 €

**Prato Principal: Feijoada Colorida**

* **Equilíbrio nutricional de Ementa:**

O consumo de legumes e verduras está aliado a uma alimentação balanceada e um estilo de vida saudável, devido ao seu perfil nutricional. A receita apresentada é à base de legumes e verduras,este consumo é fundamental para a condição de saúde da população, sendo um fator determinante na proteção e prevenção contra deficiências nutricionais e doenças crónicas não transmissíveis.Além disso, a ementa é equilibrida, variada e completa.

* **Aspetos de sustentabilidade ambiental:**

O cultivo das leguminosas,legumes e verduras é bom para o solo. As plantações de leguminosas, legumes e verduras têm como objetivo a nível ambiental o respeito ao meio ambiente, garantindo às futuras gerações qualidade e a capacidade de suprir as suas necessidades de produção.

* **Aspetos de sustentabilidade social:**

m dos aspetos mais importantes desta receita é que os produtos utilizados são de origem de produtores/ agricultores da nossa terra, ou seja do concelho Paços de Ferreira, tornando assim um prato sustentável.

* **Aspetos de sustentabilidade financeira (preço de compra e cálculo de proporções para preço final ementa completa):**

O que torna o nosso prato financeiramente económico é o facto dos ingredientes necessários para esta receita serem de fácil acesso na região por um preço acessível .

Preço ao kg / grama / ml ou cl:

* 1,39 € 1 kg do Arroz;
* 0,55 € 250 ml do Vinho Branco;
* 1,39 € 35 g da Paprika;
* 3,58 € 1 kg do Pimento 3 cores;
* 1,18 € 1 kg de Cenoura;
* 4,29 € 75cl do Azeite;
* 4,99 € 1 kg do Alho;
* 0,84 € 420 g do Feijão;
* 1,29 € 1 kg do Tomate;
* 0,99 € 185 g de Cogumelos;
* 0,64 € 400 g de Espinafres;
* 1,70€ 1 kg de Cebola.

Preço Total: 22,83 €

Preço de uma ementa completa:

* 1,39 € do Arroz;
* 0,55 € do Vinho Branco;
* 1,39 € da Paprika;
* 2,49 € do Pimento 3 cores;
* 0,18 € da Cenoura Pequena;
* 4,29 € do Azeite;
* 0,50 € do Dente de Alho;
* 0,84 € do Feijão;
* 0,26 € do Tomate;
* 0,99 € de Lata de Cogumelos;
* 0,64 € de Espinafres;
* 0,34 € de Cebola.

Preço Total: 13,76 €

* **Valores nutricionais por elementos e total ( energia,lípidos,lípidos saturados,hidratos de carbono,fibras,proteínas e sal):**

Valor Nutricional:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Energia | Lípidos | Lípidos Saturados | Hidratos de Carbono  | Fibra | Proteínas | Sal |
| Arroz | 1470 kcal | 0,4 g | 0,1 g | 78,1 g | 2,1 g  | 6,7 g  | 0 g |
| Água | 0 kcal  | 0 g  | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| Azeite | 899 kcal | 99.9 g | 14,4 g | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| Vinho Branco | 59 kcal | 0 g | 0 g  | 0,1 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| Paprika | 282 kcal | 0,27 g | 2,1 g | 10 g | 35 g | 144 g | 0 g |
| Pimento | 27 kcal | 0,6 g | 0,1 g | 2,7 g | 2 g | 1,6 g | 0 g |
| Cenoura | 23 kcal | 0 g | 0 g | 3,6 g  | 3 g | 0,7 g | 0,4 g |
| Alho | 302 kcal | 17 g | 4,9 g  | 28,5 g | 1,5 g | 8,1 g | 1,8 g |
| Feijão | 276 kcal | 1,4 g  | 0,2 g | 36,7 g | 14 g | 22,1 g | 0 g |
| Tomate | 23 kcal | 0,3 g | 0 g  | 3,5 g | 1,3 g | 0,8 g | 0 g |
| Cogumelos | 17 kcal | 0,4 g | 0,8 g  | 0 g  | 3,7 g | 2,1 g | 0,9 g |
| Cebola | 20 kcal | 0,2 g | 0 g | 3,1 g | 1,3 g | 0,9 g | 0 g |
| Espinafres  | 27 kcal | 0,9 g | 0,1 g | 0,8 g | 2,6 g | 2,6 g | 0,4 g |
| Valor Total: | 3425 kcal | 121,37 g | 21,7 g | 167,1 g | 66,5 g | 189,6 g | 3,5 g |

Valor Nutricional para 2 pratos:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Energia | Lípidos | Lípidos Saturados | Hidratos de Carbono  | Fibra | Proteínas | Sal |
| Arroz | 367,5 kcal | 0,1 | 0,025 | 19,6 | 0,53 | 1,68 | 0 |
| Água | 0 kcal  | 0 g  | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| Azeite | 8,99 kcal | 0,99 g | 0,13 g | 0 g | 0 g | 0 g | 0 g |
| Vinho Branco | 11,8 kcal | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| Paprika | 20,14 kcal | 0,02 | 0,15 | 0,71 | 2,5 | 10,29 | 0 |
| Pimento | 2,7 kcal | 0,06 | 0,01 | 0,27 | 0,2 | 0,16 | 0 |
| Cenoura | 23 kcal | 0 | 0 | 3,6 | 3 | 0,7 | 0,4 |
| Alho | 30,2 kcal | 1,7 | 0,49 | 2,85 g | 0,15 g | 0,81 g | 0,18 g |
| Feijão | 276 kcal | 1,4 | 0,2 | 36,7 g | 14 g | 22,1 g | 0 g  |
| Tomate | 23 kcal | 0,3 | 0 | 3,5 g | 1,3 g | 0,8 g | 0 g |
| Cogumelos | 17 kcal | 0,4 | 0,8 | 0 g | 3,7 g | 2,1 g | 0,9 g  |
| Cebola | 5 kcal | 0,05 | 0 | 0,77 g | 0,33 g | 0,23 g | 0 g  |
| Espinafres  | 27 kcal | 0,9 | 0,1 g | 0,8 g | 2,6 g | 2,6 g | 0,4 g  |
| Valor Total: | 809,33 kcal | 5,93 g | 1,90 g | 68,82 g | 28,31 g | 41,47 g | 1,88 g |

* **Aspetos de dieta mediterrânea:**

A dieta mediterrânica é uma das mais completas e importantes, pois utiliza produtos hortícolas, as gorduras mais saudáveis como o azeite e ainda especiarias naturais como o sal. O consumo de peixe e carne é moderado, assim como o vinho. Os derivados da carne são muito pouco consumidos nesta dieta.

* **Cálculo do Valor económico para 2 pratos:**

Preço de uma ementa para 2 pessoas:

* 0,35 € do Arroz;
* 0,10 € do Vinho Branco;
* 0,10 € da Paprica;
* 0,25 € do Pimento 3 cores;
* 0,18 € da Cenoura Pequena;
* 0,29 € do Azeite;
* 0,10 € do Dente de Alho;
* 0,84 € do Feijão;
* 0,26 € do Tomate;
* 0,99 € de Lata de Cogumelos;
* 0,64 € de Espinafres;
* 0,10 € de Cebola.

Preço Total: 4,20 €

**Sobremesa:Queijo com chuchu**

* **Equilíbrio nutricional da ementa;**

O equilíbrio nutricional é bastante saudável, pois os alimentos utilizados são ricos em nutrientes e vitaminas.

* **Aspetos de sustentabilidade ambiental;**

O prato foi realizado com alimentos sustentáveis, como o chuchu, de origem vegetal.

* **Aspetos de sustentabilidade social;**

O prato original foi realizado com alimentos fornecidos da zona de Paços, mas a receita adaptada já inclui alimentos comprados no comércio.

* **Aspetos de sustentabilidade financeira (preço de compra e cálculo de porções para preço final da ementa completa);**

Preço de compra:

* 1L de leite vegetal - 1,35
* 1 pacote de amido de milho - 1,29
* 1 pacote de margarina - 1,99
* aromatizante de queijo - 1,80
* 1 Kg de sal - 0,25
* 3 chuchus - 0,75
* 1 limão - 0,55
* 1 pacote de canela - 2,09
* 1 pacote de açúcar mascavado - 1,59
* 1 garrafa de vinho do porto - 3,99

Preço da confeção da receita:

* 1L de leite vegetal - 1,35
* 200g amido de milho - 0,65
* 1 pacote de margarina - 1,99
* aromatizante de queijo - 0,10
* 1 pitada de sal
* 3 chuchus - 0,75
* 1 limão - 0,55
* 1 pau canela - 0,35
* 1 pacote de açúcar mascavado - 1,59
* 1 cálice de vinho do porto - 0,13

Total da compra: 15,65

Total da receita: 7,46

* **Valores nutricionais por elementos e total (energia, lípidos, lípidos saturados, hidratos de carbono, fibras, proteínas e sal;**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Energia(Kcal)  | Lípidos(g) | Lípidos saturados (g) | Hidratos de Carbono(g) | Açúcares(g)  | Fibras(g) | Proteínas(g) | Sal(g) |
| Chuchu | 80 | 0,1 | 0 | 2,9 | 2,9 | 1,7 | 0,8 | 0 |
| Limão | 130 | 0,3 | 0,1 | 1,9 | 1,9 | 2,1 | 0,5 | 0 |
| Açúcar Mascavado  | 1548 | 0,1 | 0 | 94,5 | 94,5 | 0 | 0,8 | 0 |
| Canela | 1320 | 3,2 | 0,7 | 55,5 | 55,5 | 24,4 | 3,9 | 0,1 |
| Vinho do Porto | 689 | 0 | 0 | 14 | 14 | 0 | 0,1 | 0 |
| Leite Vegetal | 488 | 0 | 0 | 116,8 | 116,8 | 1,2 | 0,3 | 0 |
| Amido de Milho  | 710 | 1 | 0,2 | 172 | 0 | 0,9 | 0,5 | 0,1 |
| Margarina | 2150 | 58 | 13,7 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0,6 |

* **Aspetos da dieta mediterrânica:**

Os aspetos da dieta mediterrânica consiste no elevado consumo de legumes, laticínios e baixo consumo de derivados.

* **Cálculo do valor económico para dois pratos:**

Preço para duas pessoas: 1,49