



Atividade: Eco-Cozinheiro (CEF de Cozinheiro, do CED D. Maria Pia)

Escalaõ: 2º escalaõ: 2º e 3º ciclos do ensino básico

Ementa:

- ❖ **Sopa :** Creme de legumes
- ❖ **Prato principal:** Salmão com crumble de amêndoa e aveia
- ❖ **Sobremesa:** Trifle de frutos vermelhos

Ementa em anexo (pdf)

Memória descritiva:

A presente ementa destina-se a um concurso para comida saudável com preocupação na sustentabilidade do planeta, tendo em consideração a região do país em que nos encontramos e destinado a toda a comunidade escolar.

Adotar uma alimentação saudável nas Escolas não é sinónimo de pratos sem sabor ou de refeições menos conseguidas. É sim, o desafio de realçar o melhor sabor que os produtos nos oferecem, com a menor manipulação possível. Foi o que pretendemos fazer...

A Eco-ementa que propomos foi elaborada a pensar em vários pressupostos :

- ❖ Alimentação saudável;
- ❖ Alimentação mediterrânica (utilizando alimentos frescos e naturais como azeite, fruta, legumes, tentando evitar produtos industrializados);
- ❖ Utilização de Produtos da horta pedagógica do CED D. Maria Pia (Tentamos criar uma ementa com custos reduzidos, saudável e que a nível visual fosse apelativa. Escolhemos produtos frescos e maioritariamente locais.)
- ❖ Participação do maior número possível de elementos da Comunidade Escolar/local (alunos do 1º e 2º ciclo , na Horta Pedagógica, Alunos do CEF de Cozinheiro, Elementos/docentes da Projeto Eco-Escolas, Formadores de Cozinha, Docente de Cidadania e Mundo Atual, moradores com hortas comunitárias)

Na escolha da nossa ementa tentamos incluir produtos hortícolas de primavera/verão, de preferência produzidos na Horta Pedagógica existente no CED; incentivar à utilização dos produtos naturais e saudáveis; aumentar o consumo de legumes e fruta; adequar as técnicas e procedimentos culinários ao lema “desperdício 0” (aproveitamento total de produtos

hortícolas) e ao consumo sustentável de água e energia; ser económica e reprodutível na cantina da escola e apresentar um valor energético adequado .

Registo das principais etapas:

Numa primeira etapa, os alunos pesquisaram em diferentes meios (internet, livros, revistas da especialidade, ementas de cantinas escolares), produtos e pratos que refletissem as características requeridas para a elaboração de uma ementa sazonal primavera/verão, saudável, sustentável e replicável no contexto de uma cantina escolar.

Numa segunda etapa, e em grupo de turma, foi feito um brainstorming para chegarmos a uma refeição completa e saudável para apresentar no desafio Eco Cozinheiro.

Numa terceira etapa, a turma apresentou a sua proposta com base nas características definidas e foi feita uma votação para os pratos que mais se identificavam com esta realidade, tendo sido escolhida a ementa final a apresentar.

Assim , a escolha dos legumes recaiu nos produtos da horta pedagógica, sendo estes frescos e provenientes de uma agricultura sustentável. Optou-se por reforçar o uso de ervas aromáticas.

A sopa, por ser para uma escola, irá ajudar a fomentar nos jovens o hábito pela ingestão de legumes, considerando-se como um bom início de refeição, por ser servida quente, por ser leve, rica em água e nutrientes, valorizando, igualmente, a Dieta Mediterrânica e o modo como a Escola pode potenciar a melhoria da qualidade dos alimentos utilizados e a (re)introdução de novos produtos hortícolas .

Os brócolos e o agrião são muito ricos em fibra e perfeitos para usar na base de creme de legumes. A escolha dos toppings poderá ter novos sabores todas as semanas , de acordo com a altura do ano(produtos sazonais) , não havendo desperdício alimentar.

O peixe (salmão) base de uma alimentação sustentável em que a segurança alimentar, meio ambiente e bem-estar animal, geridos de forma responsável deverão contribuir para a redução da pegada carbónica, também poderá ser utilizada dando nova versão aos pratos mais clássicos.

Para sobremesa, foi escolhida uma sobremesa saudável. A combinação de frutos vermelhos com iogurte de soja e as madalenas clássicas sem glúten/lactose resultam num delicioso trifle de frutos vermelhos .

Aspetos de Sustentabilidade ambiental considerados: Todos os restos de legumes, verduras e fruta não utilizados na confeção da refeição serão deitados no posto de compostagem que se encontra na Horta da escola, para posteriormente produzir estrume ecológico para a mesma. A utilização de produtos de origem mediterrânica, fáceis de encontrar na nossa região, faz também diminuir os custos e as emissões de carbono associadas ao transporte dos alimentos entre grandes distâncias. Foram separadas as embalagens, papel/cartão e vidro.

Os preços foram calculados através do custo atual dos produtos, tendo como referência o site de uma grande superfície. A ementa produzida é nutricionalmente saudável e equilibrada.

Valor Nutricional energético:

Sopa : Creme de legumes									
Valor nutricional/ energético (por cada 100 gr de parte edível)	Brócolos	Courgete	Alho francês	agrião	Hortelã	azeite	Noz moscada	Pimenta	sal
Energia (Kcal)	32	19	26	29	51	899	506	273	31
Lípidos(g)	0,8	0,3	0,3	0,9	0,7	99,9	36,3	2,7	0,3
Lípidos saturados	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	14,4	12,1	0,9	0,1
Hidratos de carbono((g)	1,5	2	2,9	0,4	5,3	0	28,5	38,3	1,9
açucares	1,2	1,9	2,2	0,4	5,1	0	24,5	38,3	1,9
Fibras(g)	2,6	1	1,5	3	3,9	0	20,8	26,5	2,1
Proteínas (g)	3,4	1,6	0,9	3,4	3,8	0,1	5,8	10,7	0,5
Sódio(mg)	8	3	4	49	15	0	16	25	2
Potássio(mg)	370	250	240	230	260	0	350	670	140
Sal	0	0	0	0,1	0	0	0	0,1	0

Valor Nutricional energético:

Prato principal : Salmão com crumble de amêndoa e aveia											
Valor nutricional/ energético(por cada 100 gr de parte edível)	Salmão	Amêndoa	Aveia	Batata doce	Salsa fresca	azeite	Mel	Pimenta	Funcho	sal	Limão
Energia (Kcal)	262	643	389	123	20	899	314	273	32	31	31
Lípidos(g)	21,9	56	6,9	0	0	99,9	0	2,7	0,4	0,3	0,3
Lípidos saturados	4,2	4,7	1,2	0	0	14,4	0	0,9	0,1	0,1	0,1
Hidratos de carbono((g)	0	7,2	66,2	28,3	0,4	0	78	38,3	2,6	1,9	1,9
açucares	0	4,6	0	7,9	0,4	0	78	38,3	2,6	1,9	1,9
Fibras(g)	0	12	10,6	2,7	2,9	0	0	26,5	3,3	2,1	2,1
Proteínas (g)	16,2	21,6	16,8	1	3,1	0,1	0,5	10,7	2,8	0,5	0,5
Sódio(mg)	38	6		21	34	0	0,16	25	7	2	2
Potássio(mg)	300	860	429	350	750	0	51	670	400	140	140
Sal	0,1	0	0	0,1	0,1	0	0	0,1	0	0	0

Valor Nutricional energético:

Valor nutricional/ energético(por cada 100 gr de parte edível)	Framboesas	Hortelã	Azeite	Açúcar amarelo	Ovos	Mirtilos	Farinha maizena	logurte	romã	Canela
Energia (Kcal)	49	51	899	397	149	43	355	41	60	315
Lípidos(g)	0,6	0,7	99,9	0	10,8	0,6	0,50	0,2	0,4	3,2
Lípidos saturados	0	0,1	14,4	0	2,7	0,1	0,10	0.1	0,1	0,7
Hidratos de carbono((g)	5,1	5,3	0	97,5	0	6,4	86	5	12	55,5
açucares	5,1	5,1	0	97,5	0	6,4	0	5	12	55,5
Fibras(g)	6,7	3,9	0	0		3,1	1	0	3,4	24,4
Proteínas (g)	0,9	3,8	0,1	0	13	0,5	0,50	4,9	0,4	3,9
Sódio(mg)	1	15	0	18	140	0,6	0	72	3	26
Potássio(mg)	230	260	0	53	130	0,2	0	200	240	500
Sal	0	0	0	0	0,4	0	0,02	0,2	0	0,1

Os valores nutricionais foram obtidos a partir de uma tabela de composição de alimentos do Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge.(Fonte: Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P.- INSA. v 3.2 – 2018),

Ficha técnica Creme de legumes (2Pax):

Ingredientes	Quantidade	Unidade	Custo unitário Kg/L/Unidades	Custo Total €	Observações
Alho francês	0,1	kg	0	0,00 €	*
Agrião	0,07	kg	0	0,00 €	*
Brócolos	0,25	kg	0	0,00 €	*
azeite	0,005	L	5,59	0,03 €	
courgette	0,25	kg	1,99	0,50 €	
sal	0,002	kg	0,25	0,00 €	
noz-moscada	0,002	kg	28,67	0,06 €	
pimenta	0,002	kg	16,46	0,03 €	
Hortelã	0,002	Kg	0	0,00 €	*
Preço de custo total				0,62 €	
Preço de custo total / Dose				0,31 €	

Ficha técnica Salmão com crumble de amêndoa e aveia (2Pax):

Ingredientes	Quantidade	Unidade	Custo unitário Kg/L/Unidades	Custo Total €	Observações
salmão	0,4	kg	13,99	5,60 €	
amêndoa picada	0,04	kg	27,79	1,11 €	
flocos de aveia	0,02	kg	2,69	0,05 €	
mel	0,02	L	11,17	0,22 €	
azeite	0,04	L	5,59	0,22 €	
Funcho	0,01	kg	79,5	0,80 €	
sal	0,003	kg	0,25	0,00 €	
pimenta em pó	0,002	kg	16,46	0,03 €	
batata doce	0,3	kg	1,79	0,54 €	
limão	0,02	kg	0	0,00 €	*
vinagre balsâmico	0,02	L	8,36	0,17 €	
Rúcula	0,05	kg	9,5	0,48 €	
alecrim	0,2	Kg	0	0,00 €	*
Preço de custo total				8,57 €	
Preço de custo total / Dose				4,29 €	

Ficha técnica Trifle de frutos vermelhos (2Pax):

Ingredientes	Quantidade	Unidade	Custo unitário Kg/L/Unidades	Custo Total €	Observações
Mirtilos	0,15	kg	7,98	1,20 €	
Açúcar amarelo	0,15	kg	1,59	0,24 €	
logurte grego natural	0,5	kg	2,98	1,49 €	
Romã	0,02	kg	2,99	0,06 €	
Hortelã	0,002	kg	0	0,00 €	*
Framboesas	0,15	kg	7,98	1,20 €	
Ovos	0,02	kg	2,55	0,05 €	
Sal	0,002	kg	0,25	0,00 €	
Farinha Maizena	0,1	Kg	2,29	0,23 €	
Paus de canela	0,02	Kg	0	0,00 €	*
Limão	0,02	kg	1,69	0,03 €	
Fermento para bolos	0,002	kg	16,73	0,03 €	
azeite	0,02	kg	5,59	0,11 €	
Preço de custo total				4,64 €	
Preço de custo total / Dose				2,32 €	

Obs: Os ingredientes assinalados com * correspondem a produtos que não terão custo acrescido ou adicional visto serem utilizados os produtos retirados da Horta Pedagógica.

Finalmente e do ponto de vista pedagógico, o concurso eco – cozinheiro permite o desenvolvimento da organização entre pares e da divisão de tarefas, autonomia, espírito colaborativo, a consciencialização ambiental e o estreitamento das relações - quer entre pares, quer com os adultos.

De salientar ainda outros aspetos positivos na participação deste concurso, nomeadamente a interdisciplinaridade e a verticalidade na aprendizagem entre os vários ciclos de ensino.

CED D. Maria Pia ,fevereiro , Lisboa 2023