

## Ementa sustentável e saudável



**Escola Básica de Maceda**

**2022-2023**

## ÍNDICE

MEMÓRIA DESCRITIVA.....	3
Equilíbrio nutricional da ementa; .....	3
Aspetos de sustentabilidade ambiental considerados; .....	3
Aspetos de sustentabilidade social considerados, como o envolvimento da comunidade (fornecedores locais, organizações não-governamentais, outros);.....	3
Aspetos de sustentabilidade financeira considerados (preços de compra e cálculos de porções para determinação do preço final da ementa completa e desagregada por elementos). .....	4
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; .....	4
Aspetos da dieta mediterrânica considerados; .....	5
Informação extra: cálculo do valor económico do prato em euros (para 2 pratos) e cálculo de alguns indicadores sobre valor nutricional da ementa (ex: quantidade em gramas de hidratos de carbono, proteína e lípidos/gordura). .....	5
<b>EMENTA</b> .....	6

## MEMÓRIA DESCRITIVA

A presente ementa foi desenhada pelos alunos do 9.H da Escola Básica de Maceda com o objetivo de promover junto dos mesmos, a composição de uma refeição equilibrada, saudável, sustentável e saborosa, tendo como base a Dieta Mediterrânica – Património Mundial e Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

### Equilíbrio nutricional da ementa;

A escolha dos pratos e respetivos ingredientes teve em consideração o equilíbrio nutricional, isto é a adequação dos alimentos ingeridos às necessidades nutricionais dos alunos na adolescência privilegiando-se o recurso a alimentos de origem vegetal em detrimento da utilização de fontes proteicas como a carne ou o peixe. De forma a preservar o valor nutritivo, os alimentos selecionados têm uma presença forte na produção agrícola local minimizando-se o período de armazenamento, transporte e conservação. A integração de um vegetal como a urtiga tem como objetivo reforçar nutrientes como sais minerais e algumas vitaminas. As ervas aromáticas são utilizadas na condimentação dos pratos, em substituição do sal de adição, e reforçando a presença de alimentos ricos em sais minerais e fibras.

### Aspetos de sustentabilidade ambiental considerados;

Do ponto de vista da sustentabilidade ambiental, a seleção de alimentos incide sobre aqueles que são comuns na época, com poucas exigências do ponto de vista da conservação e que, durante a confeção, pela sua natureza permitissem que se reduzisse ou evitasse, o desperdício alimentar. A escolha do ovo como fonte proteica procurou evitar o recurso ao peixe ou carne, cuja captura ou criação, respetivamente, envolvem emissões de gases com efeito de estufa bem como o esgotamento e a degradação dos recursos naturais. Também neste caso a utilização da urtiga poderá fazer a diferença já que constitui um recurso alimentar que não necessita da sobrexploração dos solos para ser obtido.

### Aspetos de sustentabilidade social considerados, como o envolvimento da comunidade (fornecedores locais, organizações não-governamentais, outros);

Todos os alimentos escolhidos podem ser adquiridos diretamente a produtores locais que comercializam os seus produtos nos mercados tradicionais semanais (Feira de Espinho, Mercado de Esmoriz e Mercado de Ovar), assegurando-se assim o envolvimento da comunidade com vista à sustentabilidade social. No caso da urtiga, sendo esta uma espécie espontânea na região em que se integra a escola poderá constituir uma oportunidade de negócio para os produtores locais, até ao momento desconhecedores do seu valor gastronómico.

Aspetos de sustentabilidade financeira considerados (preços de compra e cálculos de porções para determinação do preço final da ementa completa e desagregada por elementos).

Esta ementa apresenta um custo reduzido mas, do ponto de vista da sustentabilidade financeira, considera preços referentes a alimentos que não variam muito ao longo do ano, com exceção da fruta escolhida. No final deste documento anexa-se uma tabela com preços de compra e cálculos de porções para determinação do preço final da ementa completa e desagregada por elementos, tendo por base a Tabela da Composição de Alimentos, publicada pelo Instituto Ricardo Jorge (2006).

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;

Tabela 1. Composição nutricional da ementa

			composição nutricional total (calculada para duas doses)								
	INGREDIENTES	quantidades (gramas) 2 pax	água	proteína	tot hid. carb	açúcares	lipídios	lipídios saturados	fibras	sal	kcal
sopa - Caldo de coentros e urtigas	couve repolho	60	56.10	1.02	1.32	1.26	0.24	0.06	1.02	60.00	11.52
	alho	5	3.99	0.19	0.57	0.07	0.03	0.01	0.50	0.50	3.29
	couve-flor	60	55.20	0.96	1.38	1.14	0.12	0.00	1.08	63.60	10.44
	cebola	50	47.00	0.50	1.20	0.85	0.10	0.00	0.70	54.50	7.70
	coentros	30	27.84	0.72	0.54	0.45	0.18	0.03	0.87	1.20	6.66
	urtigas	30		1.77	0.39	0.39	0.21	0.01	1.23	0.77	10.53
	sal	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00
	azeite	5	0.00	0.01	0.00	0.00	5.00	0.72	0.00	0.00	44.98
	água	500	500.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
prato principal - Tortilha de batata, cebola, salsa e grelos	batata	150	115.50	3.60	27.75	1.80	0.00	0.00	2.40	154.50	125.40
	alho	5	3.99	0.19	0.57	0.07	0.03	0.01	0.50	0.50	3.29
	cebola	50	38.35	0.95	1.20	2.20	5.60	0.65	1.30	20.00	59.00
	grelos couve	40	37.32	0.76	0.60	0.52	0.16	0.04	0.92	41.60	6.88
	salsa	30	27.51	0.93	0.12	0.12	0.00	0.00	0.87	10.20	4.20
	azeite	5	0.00	0.01	0.00	0.00	5.00	0.72	0.00	0.00	44.98
	ovos	200	140.20	26.20	0.00	0.00	31.00	10.20	0.00	508.00	383.80
sobremesa - Mix de citrinos com nozes e mel	laranja	100	88.20	1.10	8.90	8.90	0.20	0.10	1.80	4.00	41.80
	tangerina	100	4.90	0.70	8.70	8.70	0.10	0.00	1.70	5.00	38.50
	nozes	10	0.49	1.67	0.36	0.26	6.75	0.54	0.52	0.20	68.87
	mel	5	0.93	0.03	3.90	3.90	0.00	0.00	0.00	60.60	15.70
										Total Kcal	887.53

Valores retirados de *Tabela da Composição de Alimentos*, Instituto Nacional de Saúde Ricardo Jorge. 2006.

## Aspetos da dieta mediterrânica considerados;

Nesta ementa foram tidos em consideração os seguintes aspetos característicos da Dieta Mediterrânica: simplicidade dos procedimentos culinários alimentos com o objetivo de proteger a sua riqueza nutricional dos alimentos, preferência por alimentos de origem vegetal, hortícolas e frutos de produção local, a utilização de azeite como fonte de gordura e a utilização de ervas aromáticas em substituição do sal de adição. De realçar ainda a inclusão de mel de produção local como substituo ao açúcar de cana e a incorporação de frutos gordos à dieta.

Informação extra: cálculo do valor económico do prato em euros (para 2 pratos) e cálculo de alguns indicadores sobre valor nutricional da ementa (ex: quantidade em gramas de hidratos de carbono, proteína e lípidos/gordura).

Tabela 2. Cálculo do valor económico da ementa para 2 pessoas.

	INGREDIENTES	quantidades (gramas) 2 pax	Cust/un	custo tot 2 pax
sopa - Caldo de coentros e urtigas	couve repolho	60	2.00	0.12
	alho	5	4.00	0.02
	couve-flor	60	2.00	0.12
	cebola	50	2.00	0.1
	coentros	30	7.00	0.21
	urtigas	30	0.00	0
	sal	2	0.50	0.001
	azeite	5	10.00	0.05
	água	500	0.50	0.25
prato principal - Tortilha de batata, cebola, salsa e grelos	batata	150	2.00	0.3
	alho	5	2.00	0.01
	cebola	50	2.00	0.1
	grelos couve	40	2.00	0.08
	salsa	30	7.00	0.21
	azeite	5	10.00	0.05
	ovos	200	3.00	1.5
sobremesa - Mix de citrinos com nozes e mel	laranja	100	1.00	0.1
	tangerina	100	2.00	0.2
	nozes	10	7.00	0.07
	mel	5	10.00	0.05
			<b>Total €</b>	<b>3.541</b>

Valores calculados a partir dos preços praticados no mercado semanal de Ovar

# EMENTA

## Sopa

### Caldo de urtigas e coentros

2 doses



Couve repolho (60 g)

Couve flor (60 g)

Cebola (50g)

Urtigas (1 molho pequeno)

Coentros (1 molho pequeno)

Sal q.b.

Azeite (1 colher de chá, 5g)

- Arranjar a couve repolho e a couve flor, colocando de parte as folhas verdes (poderão ser aproveitadas posteriormente para outra sopa ou para um caldo de legumes).
- Descascar a cebola, aproveitando as cascas para fazer um caldo de legumes posteriormente.
- Arranjar as urtigas separando as folhas e escaldando-as à parte.
- Arranjar os coentros separando apenas as raízes e folhas amarelas, mantendo os talos; cortar grosseiramente e reservar.
- Cortar a couve repolho, a couve flor e a cebola e colocar numa panela de pressão.
- Cobrir de água e colocar ao lume. Deixar levantar fervura e cozer 15 minutos.
- Abrir cuidadosamente e passar com a varinha mágica até obter um creme.
- Adicionar as urtigas, os coentros e deixar cozinhar no calor residual.
- Temperar com sal, se necessário.
- Adicionar o azeite no final.

## Prato principal

### Tortilha de Batata, cebola, salsa e grelos de couve

2 doses



#### Ingredientes:

Batata (150g)

Grelos de couve (40g)

Ovos de produção biológica (3 ovos)

Cebola (1 unidade pequena, 50g)

Salsa (1 molho pequeno, 30g)

Alho (1 dente)

Azeite (1 colher de chá, 5g)

- Depois de descascada e cortada em palitos grossos, colocar um tacho com água ao lume e cozer as batatas muito ligeiramente. Na água de cozedura colocar os grelos, cortados e arrançados, e proceder da mesma forma.
- Aquecer o azeite numa frigideira, em lume médio .
- Picar finamente a cebola e acrescentar ao azeite deixando refogar.
- Adicionar as batatas e os grelos depois de escorridos, bem como o alho picado.
- Acrescentar a salsa picada.
- Adicionar os ovos batidos e deixar cozer.

## Sobremesa

Mix de citrinos com mel e nozes

2 doses



Laranja (1 unidade pequena)

Tangerina (2 unidades pequenas)

Nozes (2 unidades)

Mel (1 colher de chá, 5g)

- Descascar e cortar os citrinos em rodela.
- Dispor num prato e regar com mel.
- Decorar com metades de nozes.