



ECO-EMENTA MEDITERRÂNICA CLIP MEMÓRIA DESCRITIVA

O PROCESSO

Os alunos do Clube de Culinária do CLIP que se reúnem às quintas-feiras à hora do almoço para, de 15 em 15 dias, confeccionarem iguarias que depois partilham com a comunidade escolar, juntaram-se ao desafio da ECO-EMENTA MEDITERRÂNICA com grande entusiasmo.

Nas reuniões semanais, professora e alunos investigaram o que seria uma **dieta mediterrânica** e o que seria comer de forma **sustentável**.

O Eco-Committe teve aqui também uma participação ao nível da informação quanto à sazonalidade uma vez que se decidiu fazer uma **ementa de Primavera-Verão** e aos produtos que podem ou são já produzidos na horta do colégio.

Elaborada a ementa, procedeu-se então a uma reunião com as representantes da Associação de Pais e Professores (PTA) que fizeram a ponte junto da Gertal - a empresa que presta o serviço de refeições na escola, para que fosse elaborada a **informação nutricional**.

Por fim, os **custos** da ementa foram também calculados, com a ajuda de um professor. As diferentes partes da ementa foram depois distribuídas pelos participantes e confeccionadas em casa de cada um.





A DIETA

Do trabalho de investigação realizado, resultou uma ementa com as seguintes características:

1. Produtos de origem vegetal

Foi priorizado o consumo de alimentos de **origem vegetal**.

2. Azeite

A gordura usada foi o **azeite**. Para além de ser uma gordura insaturada, mais saudável, portanto, é um produto português, que pode ser encontrado a uma distância do Porto inferior a 60km.

3. Alimentos não processados

O uso de alimentos **não processados** foi também tido em consideração. A fruta, as leguminosas, as hortícolas, frescas ou secas, têm lugar de destaque na ementa.

4. Produtos locais e produzidos na escola

Todos os produtos escolhidos têm **origem local** e muitos deles fazem já parte da **produção da horta existente no espaço exterior do colégio**.



As únicas exceções vão para o azeite – de Amarante, para o sal – de Aveiro e para a broa de milho. É que,



apesar de existirem campos de milho a 15 km do colégio, a maior parte é de milho **transgénico** e por isso optou-se por escolher uma broa de milho com **certificação Bio**.

5. Produtos frescos e sazonais

Para esta dieta foram escolhidos alimentos da época, tão tradicionais como a melancia para a sobremesa, ou os tomates para a sopa. Esta tarefa mostrou-se relativamente simples uma vez que, tendo a horta em funcionamento, esta avaliação é já feita naturalmente.

6. Dieta variada e equilibrada

À exceção das carnes, pescado e ovos, e dos lacticínios, todas as outras **categorias da roda dos alimentos estão presentes**.

A primeira categoria, especialmente rica em proteína, está substituída pela leguminosa grão-de-bico.

A segunda categoria não está presente uma vez que existem inúmeros casos de intolerância à lactose na escola. Poderíamos ter considerado o uso de leite sem lactose, por exemplo, mas, nesse caso, seria considerado um produto processado.

Cereais e derivados, tubérculos - 28%

Hortícolas - 23%

Fruta - 20%

Lacticínios - 18%

Carnes, pescado e ovos - 5%

Leguminosas - 4%

Gorduras e óleos - 2%

<https://www.asae.gov.pt/seguranca-alimentar/riscos-nutricionais-/roda-dos-alimentos.aspx>



7. Intolerâncias

Nos casos de doença celíaca, a broa de milho pode ser substituída por uma gema de ovo batida. Quanto à intolerância à lactose, esta receita mostra-se



segura uma vez que não tem produtos lácteos na sua constituição.

8. Integração de aspetos culturais

Embora simples e muito atual, a ementa proposta, conta com um elemento do imaginário culinário tradicional português – a broa a coroar e corar o puré de grão-de-bico, antes de seguir para o forno.

9. Facilidade e Escala

Esta ementa é acessível a qualquer cozinheiro principiante e é passível de ser replicada numa escala maior. A Gertal achou esta ementa muito equilibrada e vai incorporá-la no menu de um dos dias letivos.

10. Envolvimento da comunidade

Uma ementa que começou por ser criada por um pequeno grupo de alunos vai ser, tal como referido no ponto 8, dada a conhecer e a provar a toda a comunidade escolar.

A comunidade escolar será informada de diversas formas – por email, através do diretor de turma quis, poster colocado na cantina) sobre a dieta mediterrânica e as suas vantagens.

11. Valor nutricional

Esta ementa contribui com:

- 43% das Dose Diária Recomendada (DDR) pela Organização Mundial de Saúde (OMS) relativamente ao aporte calórico
- 36% da DDR relativamente ao açúcar
- 56% da DDR em proteína (considerando o peso médio do aluno como 40 kg e a DDR de 1,2g/kg)



VALOR NUTRICIONAL

O valor nutricional de cada elemento da ementa pode ser consultado nos quadros seguintes:

SOPA DE TOMATE									
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	800	646	150	2,0	0,0	23,8	23,8	5,4	0,2
Cebola roxa	160	122	28	0,3	0,0	4,4	3,1	1,3	0,0
Azeite	22,95	849	207	22,9	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão1	12,5	152	36	0,2	0,0	7,2	0,3	1,2	0,1
Alho descascado	8	24	6	0,0	0,0	0,9	0,1	0,3	0,0
Orégãos	3	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Folha de louro	7	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Manjeriço	3	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	3	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0
Total		1794	426	25	3	36	27	8	3
Total (por 100g ou 100ml)		206	49	3	0	4	3	1	0
Por porção		897	213	13	2	18	14	4	2

EMPADÃO DE GRÃO-DE-BICO									
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Grão de bico	130	1937,0	460,2	6,5	1	67	0,0	25,0	0,0
Cenoura	160	139,1	32,8	0,0	0	6	5,4	0,8	0,2
Cebola	160	122,5	28,5	0,3	0	4	3,1	1,3	0,0
Azeite virgem extra	28	1019,0	248,0	27,5	4	0	0,0	0,0	0,0
Broa de milho	50	608,0	143,5	0,8	0	29	1,3	4,8	0,5
Água	7	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0
Salsa	10	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0
Alho descascado	4	12,1	2,9	0,0	0	0	0,1	0,2	0,0
Total		6830	1632	69	9	173	10	58	1
Total (por 100g ou 100ml)		986	236	10	1	25	1	8	0
Por porção		1972	471	20	3	50	3	17	0

TIRINHAS DE BETERRABA									
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Beterraba	130,0	59	14	0	0	2	2	1	0
Alho descascado	4,0	12	3	0,0	0,0	0,5	0,1	0,2	0,0
Azeite	2,8	102	25	2,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Cominhos	2,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Limão	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		175	42	3	0	3	2	1	0
Total (por 100g ou 100ml)		125	30	2	0	2	2	1	0
Por porção		87	21	1	0	1	1	0	0

BOLINHAS DE MELOA									
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Meloa	300,0	173	41	0,2	0,0	7,4	0,0	1,1	0,0
Sementes de girassol ²	50,0	1193	285	24,8	2,6	9,4	1,3	11,4	0,0
Flor de sal	1,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
Total		1366	326	25,0	2,6	16,8	1,3	12,5	1,0
Total (por 100g ou 100ml)		636	151	10,4	1,1	10,9	4,4	5,2	0,4
Por porção		683	163	12	1	8	1	6	1

Valores nutricionais totais:

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Total	10164	2426	123	16	229	41	79	6
Total (por 100g ou 100ml)	1953	466	25	3	42	11	15	1
Por porção	3639	868	47	6	78	18	27	3



CUSTO

Esta refeição ficará por 4,70 por porção.

SOPA DE TOMATE	
Ingredientes	Custo
Tomate	0,80
Cebola roxa	0,25
Azeite	0,40
Pão1	0,10
Alho descascado	0,05
Orégãos	0,05
Folha de louro	0,05
Manjericão	0,05
Sal grosso	0,05
EMPADÃO DE GRÃO-DE-BICO	
Ingredientes	Custo
Grão de bico	0,40
Cenoura	0,10
Cebola	0,10
Azeite virgem extra	0,40
Broa de milho	0,40
Água	0,01
Salsa	0,05
Alho descascado	0,05
TIRINHAS DE BETERRABA	
Ingredientes	Custo
Beterraba	0,10
Alho descascado	0,05
Azeite	0,20
Cominhos	0,03
Limão	0,10
BOLINHAS DE MELOA	
Ingredientes	Custo
Meloa	0,80
Sementes de girassol ¹	0,10
Flor de sal	0,02
Custo total	4,70