



Eco-Ementas Mediterrânicas

Memória Descritiva



A Escola de Educação Especial – Centro Sócio-Educativo da APPACDM de Setúbal – é uma escola onde há muito está enraizado um padrão de alimentação saudável, uma vez que, desenvolve vários projetos (Quinta Pedagógica, Horta Pedagógica e Alimentação Saudável) que, em articulação, permitem proporcionar/promover uma alimentação completa, variada e equilibrada, fornecendo energia adequada e bem-estar físico a toda comunidade educativa (alunos, professores, auxiliares, técnicos).

Esta atividade resultou do trabalho desenvolvido pelos alunos da turma A (Salas 2/3) desta Escola de Educação Especial, com multideficiência e com deficiência ligeira, associada a dificuldades de aprendizagem e com idades compreendidas entre os 10 e 17 anos (idade cronológica).

Este trabalho teve como objetivo geral responder ao desafio do Programa Eco-Escolas: “Eco-Ementas Mediterrânicas”, com o objetivo de dar a conhecer a composição de uma refeição equilibrada, saudável, sustentável e saborosa, tendo como base a Dieta Mediterrânica – Património Mundial e Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

Aspetos da dieta mediterrânica considerados

A dieta mediterrânica é um estilo de vida milenar, que combina um modelo alimentar saudável e sustentável, típico dos povos do Mediterrâneo. De um modo geral, é uma dieta constituída por hábitos alimentares que privilegiam a sazonalidade, o consumo de alimentos frescos e naturais, baseando-se nos sabores e estilo de vida desta região.

Respeitando os princípios da dieta mediterrânica, as receitas selecionadas para este desafio tentaram: priorizar ingredientes locais, frescos e sazonais; o consumo de peixe; usar o azeite como gordura de eleição; evitar produtos industrializados e; usar ervas aromáticas.

Como surgiu a escolha dos pratos e ingredientes

As receitas selecionadas tiveram por base a herança gastronómica da região (Península de Setúbal), que é conhecida pelos seus pratos baseados no peixe, nos produtos hortícolas e pecuários. Assim, foram selecionadas as seguintes receitas:

- **Sopa: Caldo Verde** - Prato típico das famílias que se dedicam à agricultura ou que têm uma pequena horta, onde plantam os seus próprios legumes (neste caso as couves);
- **Prato Principal: Feijoada de Choco** - Prato típico das famílias de pescadores de Setúbal, uma vez que o Rio Sado é muito abundante em choco;
- **Sobremesa: Pudim de Ovos** - Prato simples e económico, que é confeccionado à base de ovos e muitas famílias ainda fazem a sua criação de galinhas.

Uma vez que, a nossa escola funciona numa quinta, conseguimos com os alunos cultivar alguns vegetais, através do Projeto Horta Pedagógica. Desta forma, as couves utilizadas para confeccionar o Caldo Verde foram produzidas pelos alunos, através de uma agricultura biológica (Evidência: https://www.youtube.com/watch?v=h-Zu8_y1wk).

Já os ovos utilizados para a confeção da sobremesa foram produzidos pelas galinhas que vivem na nossa quinta e que são cuidadas diariamente pelos alunos, no âmbito do Projeto Quinta Pedagógica, fazendo parte das competências laborais do Plano Individual de Transição (dos alunos).

As receitas selecionadas (sopa, prato principal e sobremesa) estão aptas para pessoas com intolerância ao glúten e/ou à lactose. Esta informação foi confirmada na página web da Associação Portuguesa de Celíacos.

Valores nutricionais ementa

| Caldo Verde | Feijoada de Choco | Pudim de Ovos |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Factos Nutricionais</p> <p>Quantidade 100 g</p> <hr/> <p>Por dose % DR*</p> <p>Energia 372 kJ 4% 89 kcal</p> <p>Lípidos 2,20g 3% Lípidos Saturados 0,600g 3%</p> <p>Carboidratos 8,00g 3% Açúcar 0,50g 1%</p> <p>Fibras 3,0g</p> <p>Proteínas 7,90g 16%</p> <p>Sal 0,00g 0%</p> <p><small>* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)</small></p> | <p>Factos Nutricionais</p> <p>Quantidade 1 chávena</p> <hr/> <p>Por dose % DR*</p> <p>Energia 443 kJ 5% 106 kcal</p> <p>Lípidos 3,69g 5% Lípidos Saturados 0,836g 4% Lípidos Monoinsaturados 2,039g Lípidos Poliinsaturados 0,555g</p> <p>Carboidratos 15,57g 6% Açúcar 0,79g 1%</p> <p>Fibras 2,6g</p> <p>Proteínas 3,75g 7%</p> <p>Sal 0,65g 11%</p> <p>Colesterol 3mg</p> <p>Potássio 501mg 25%</p> <p><small>* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)</small></p> | <p>Factos Nutricionais</p> <p>Quantidade 100 g</p> <hr/> <p>Por dose % DR*</p> <p>Energia 940 kJ 11% 225 kcal</p> <p>Lípidos 4,11g 6% Lípidos Saturados 1,494g 7% Lípidos Monoinsaturados 1,468g Lípidos Poliinsaturados 0,502g</p> <p>Carboidratos 42,9g 17% Açúcar 43,06g 48%</p> <p>Fibras 0g</p> <p>Proteínas 4,98g 10%</p> <p>Sal 0,46g 8%</p> <p>Colesterol 143mg</p> <p>Potássio 81mg 4%</p> <p><small>* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)</small></p> |

Fonte:

<https://www.fatsecret.pt/calorias-nutri%C3%A7%C3%A3o/gen%C3%A9rico/caldo-verde>
<https://www.fatsecret.pt/calorias-nutri%C3%A7%C3%A3o/continente/feijoada-de-choco/100g>
<https://www.fatsecret.pt/calorias-nutri%C3%A7%C3%A3o/gen%C3%A9rico/pudim-de-ovos>

Cálculo do valor económico do prato em euros

| Caldo Verde | Feijoada de Choco | Pudim de Ovos |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <u>Tempo:</u> 40 min | <u>Tempo:</u> 30 min | <u>Tempo:</u> 75 min |
| <u>Dificuldade:</u> fácil | <u>Dificuldade:</u> fácil | <u>Dificuldade:</u> média |
| <u>Quantidade:</u> 6 porções | <u>Quantidade:</u> 6 porções | <u>Quantidade:</u> 10 porções |
| <u>Custo Total:</u> 10,47 euros | <u>Custo Total:</u> 21,99 euros | <u>Custo Total:</u> 3,67 euros |
| <u>Custo por Porção:</u> 1,74 euros | <u>Custo por Porção:</u> 3,66 euros | <u>Custo por Porção:</u> 0,36 euros |

Fonte:

<https://www.pingodoce.pt/receitas/caldo-verde-com-chourico/>
<https://www.pingodoce.pt/receitas/feijoada-de-choco/>
<https://www.pingodoce.pt/receitas/pudim-de-ovos/>

Fotos ilustrativas do trabalho desenvolvido

| Caldo Verde | Preparação | Degustação |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| Feijoada de Choco | Preparação | Degustação |
|  |  |  |

| Pudim de Ovos | Preparação | Degustação |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| |  |  |
| |  |  |