

## **Memória descritiva**

### **Aspetos de sustentabilidade ambiental considerados**

Em trabalho conjunto e depois de uma pesquisa sobre a Dieta Mediterrânica e a sustentabilidade ambiental, optamos por alimentos, preferencialmente, da época e produzidos na nossa região e alguns deles das hortas de familiares e da horta da nossa escola (onde não são utilizados pesticidas ou fertilizantes), a fim de reduzir a pegada ecológica, minimizar o consumo de recursos naturais, nomeadamente dos relacionados com os combustíveis no transporte e promover a produção local e nacional.

Durante a confeção o desperdício zero foi a palavra de ordem.

### **Como surgiu a escolha dos pratos e ingredientes**

Na turma foi feito um debate e levantamento da ementa que os alunos gostavam de comer na cantina da escola. De seguida o grupo que se ofereceu para confeccionar a ementa, analisou todas as propostas e optou por aquela que mais satisfazia os requisitos da dieta mediterrânica e onde elas se sentiam mais à vontade para as confeccionar.

**Nota:** Como forma de envolver as famílias nas atividades a ementa foi distribuída pelas “cozinheiras” para que, as mesmas, as confeccionassem, em casa, com a ajuda dos familiares, estreitando assim a ligação escola família e os laços familiares.

### **Valores nutricionais ementa**

Hidratos de carbono-120g

Proteína- 23g

Fibra- 7,8g

### **Cálculo do valor económico do prato em euros**

- 2,65 por pessoa