

Memória descritiva “Eco-Ementas Mediterrânica”

Os alunos do concelho eco-escolas da Escola Secundária da Ribeira Grande, foram desafiados pelas Coordenadoras do programa Eco- Escolas, a criar uma ementa equilibrada, saudável, passível de ser confeccionada nas cantinas escolares, que respeitasse a dieta mediterrânica e a gastronomia açoriana, privilegiando produtos locais, da época e de origem biológica.

Valor energético por pessoa: 979 Kcal

Aspetos de sustentabilidade ambiental:

- Algumas frutas e legumes, nomeadamente alface e morangos, foram colhidos na horta da nossa escola e os restantes foram obtidos no mercado municipal, apoiando desta forma os produtores locais.
- Visto que o pai de um aluno é pescador, este cedeu-nos os chicharros, de forma a garantir a frescura dos mesmos.
- Os ananases também foram oferecidos pelo pai de um aluno, que possui estufas de ananases. O recurso a ananases pequenos prendeu-se com o facto destes não terem procura no mercado e assim evitamos o desperdício alimentar.

Desta forma conseguimos reduzir o custo da refeição e garantir a frescura dos produtos.

- A água utilizada na confeção foi da torneira, fornecida pelos serviços municipais, que garante a elevada qualidade da mesma. Os legumes foram lavados num recipiente e não com a água a correr, evitando ao máximo, o desperdício deste bem precioso.
- No que concerne ao desperdício de energia, reduzimos ao máximo os restos, aproveitando, sempre que possível, o calor residual das placas para terminar a confeção dos pratos.

Envolvimento da Comunidade

- As Coordenadoras propuseram a atividade.

- Os alunos pertencentes ao concelho eco-escolas, criaram a ementa, tendo em conta os critérios emanados pela entidade ABAE e calcularam o valor energético da mesma.
- Pais e Encarregados de Educação contribuíram com chicharros e ananases.
- Três alunos deslocaram-se à horta da escola e com a colaboração do jardineiro, colheram alface e os morangos.
- Uma turma deslocou-se ao mercado municipal para adquirir as frutas e legumes em falta.
- Seis alunos confeccionaram os pratos, numa sala previamente preparada para o efeito pelos Assistentes Operacionais.
- Os alunos, as duas professoras que supervisionaram a confeção dos pratos e o Conselho Executivo, degustaram os mesmos.

As Coordenadoras do programa Eco-Escolas

Eulália Brum

Rosa Martins