

O menu composto por creme de cenoura, filetes de pescada com esmagada de batata e espinafres, e pudim de coco é uma escolha que equilibra os princípios da dieta mediterrânea com as condições para a sustentabilidade ambiental e financeira.

O nosso menu orienta-se pelos eixos da dieta mediterrânica, uma vez que inclui uma sopa de legumes e um prato de peixe dando assim primazia aos vegetais, alimentos frescos, peixes, azeite de oliva e baixo consumo de alimentos processados e uma sobremesa à base de ingredientes sem adição de açúcares excessivos ou conservantes.

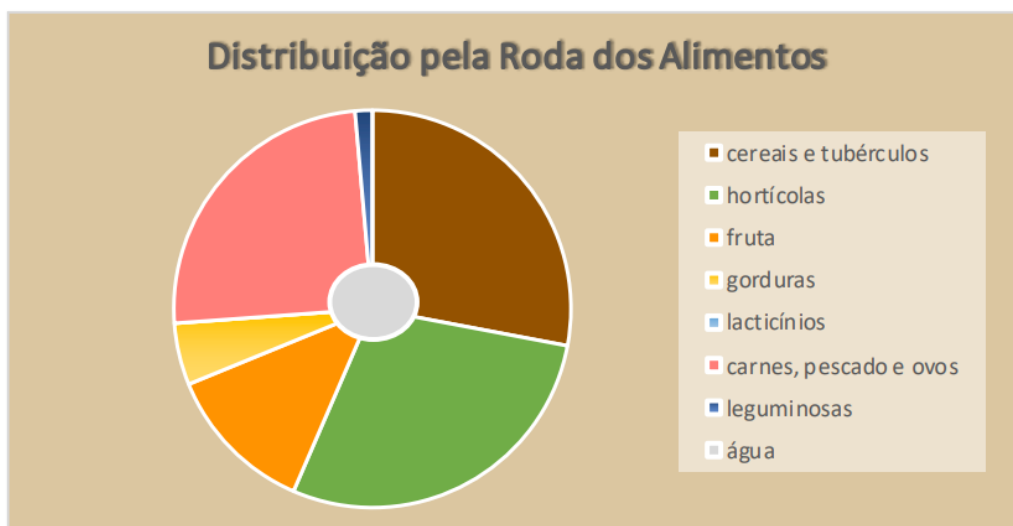
A sustentabilidade ambiental e financeira foi fundamental na escolha dos ingredientes. Optar por peixe em vez de carne vermelha reduz a pegada de carbono do menu, além disso, ao escolher produtos frescos, sazonais e locais, minimizamos o transporte de alimentos e o desperdício associado.

Em termos sociais, o menu escolhido é inclusivo e acessível. Os pratos são familiares e reconfortantes, adequados para uma ampla gama de paladares e idades. Além disso, ao usar ingredientes locais, como batatas e espinafres cultivados regionalmente, e até mesmo o azeite de oliva português, o menu promove a economia local e nacional e fortalece os laços comunitários.

A definição da sopa e da sobremesa foi de consenso imediato, não tendo criado grande margem para discussão. Contudo, o prato principal já proporcionou algum debate. Nem todos os elementos do grupo gostam de peixe e esses preferiam uma carne branca como o peru ou o frango. Após alguma pesquisa e intervenção das professoras que nos acompanham, o peixe ganhou a discussão!

Criamos assim um menu nutritivo e delicioso, que promove a saúde, a comunidade local e o cuidado com o meio ambiente, mantendo-se acessível para diversos grupos sociais e com restrições alimentares como a intolerância ao glúten e lactose.

Informação Nutricional





Valor Económico

Custo/porção 3,870 €

Custo/2px 7,739 €
