

Escalão: 2º escalão

Memória descritiva

Os alunos elaboraram uma ementa completa para um almoço saudável com sopa, prato principal e sobremesa.

A ementa foi elaborada tendo em conta os princípios da Roda dos Alimentos e da Pirâmide da Dieta Mediterrânica. Contém os nutrientes necessários para uma alimentação completa, variada e equilibrada, nomeadamente: proteínas, vitaminas, sais minerais, hidratos de carbono, fibras, lípidos e água.

Os alunos envolveram-se com muito interesse e empenho na realização das atividades propostas.