

Escola Secundária D Sancho I
2023-2024

Eco-ementas Mediterrânicas
Memória descritiva

Equipa: Sabor Divino (Leonor; Ana Costa; Soraia; Beatriz da turma 902)

Ementa. *Pataniscas de Cenoura; Empadão de frango e Cenoura; Mousse de banana*

1. **Aspetos da dieta mediterrânica respeitados nesta receita:**

- Respeitou-se a utilização de azeite (na fritura das pataniscas para a entrada e o refogado de legumes para o prato principal).
- Respeitamos também a bebida que deve ser consumida em maior quantidade durante o dia: a água.
- Na confecção do prato optamos também por usar legumes e frutas da época, frescos e caseiros (alguns de nós têm horta em casa)
- Preferimos o uso de carnes brancas pois, carnes vermelhas devem ser consumidas em pequenas quantidade pois faz mal o seu consumo excessivo.
- Utilizamos mais ervas aromáticas para substituir o sal.
- Os ingredientes adquiridos, foram comprados no mercado - feira.

2. **Como surgiu a receita?**

- A receita foi pensada em grupo, com várias memórias familiares do grupo.
- A entrada foi pensada por um elemento do grupo, a sua bisavó tinha recentemente falecido, ela todas as semanas fazia pataniscas de cenouras, e esse elemento decidiu homenagear a sua bisavó fazendo essa receita.
- O prato principal foi pensado por dois elementos do grupo onde a receita foi feita por base dos seus gostos e porque é um prato que se pode comer em família e feito em família e pode ser confeccionado na cantina da escola;
- Já a sobremesa foi pensada por outro elemento, que adora bananas, por isso optamos por uma sobremesa mais fresca que é o caso da mousse de banana.

3. **Cálculo dos valores nutricionais:**

Para fazer o cálculo dos valores nutricionais, baseamo-nos nos conhecimentos que adquirimos nas aulas de ciências (1g Glicidos - 4Kcal; 1g Lípidos - 9Kcal e 1g Prótidos - 4 Kcal). Para facilitar, optamos por usar a calculadora do página do INSA <http://portfir.insa.pt/recipe/compose>)

Entrada:

A entrada para duas pessoas é composta por essencialmente água, mais especificamente 72,6% de água, hidratos de carbono 11,8%, lípidos 10,5% proteína 2,9% e fibra 1,7%.

Cenoura: Rica em vitamina A, antioxidantes e fibras.

Cebola: Contém antioxidantes e possui propriedades anti-inflamatórias.

Salsa: Rica em vitaminas A e C, além de minerais como ferro e cálcio.

Farinha: Fornece carboidratos, proteínas e algumas vitaminas do complexo B.

Ovos: Excelente fonte de proteína, vitamina B12 e outros nutrientes.

Azeite: Rico em ácidos graxos monoinsaturados e vitamina E.

Prato principal:

O prato principal é composto por mais uma vez essencialmente por água, 64%, proteína 31,1%, lípidos 2,3%, hidratos de carbono 1,3%.

Frango cozido desfiado: Fornece proteína magra.

Batatas: Boa fonte de carboidratos e alguns nutrientes, como potássio.

Cenoura: Rica em betacaroteno, vitaminas e fibras.

Cebola: Contém antioxidantes e outros nutrientes.

Alho: Possui propriedades antioxidantes e pode ter benefícios para a saúde.

Sobremesa:

A sobremesa é composta por 70,6% de água, hidratos de carbono 23,6% lípidos 1,9%, proteína 1,3%, fibra 0,6%

Bananas: Rica em potássio, fibras e vitaminas, especialmente vitamina C e vitamina B6.

Iogurte natural: Fonte de proteínas, cálcio e probióticos que beneficiam a saúde intestinal.

Mel: Fornece energia rápida devido ao conteúdo de açúcares naturais, mas devemos ter atenção à quantidade consumida pois o mel é um produto altamente calórico.

Optar por **iogurte natural** sem adição de açúcares.

- Optamos por frango sem pele para reduzir o teor de gordura;
- Limitamos a quantidade de sal adicionado, substituindo por ervas;
- A receita parece equilibrada, incluindo proteínas, carboidratos, fibras e uma variedade de nutrientes;
- As batatas fornecem hidrato de carbono, enquanto os legumes fornecem vitaminas e fibras;
- Empadão é uma opção versátil e pode ser uma boa maneira de incorporar legumes e proteínas magras na dieta e, com facilidade de preparar e servir na cantina de uma escola.

É uma refeição que pode ser confeccionada na escola, pois é simples e é uma receita à base de legumes o que é bom para o crescimento saudável e equilibrado dos alunos. É uma receita fácil que não requer muito esforço para ser confeccionada.

Referências

<http://portfir.insa.pt/recepe/compose>

Origem dos Ingredientes

Salsa (5g) - horta caseira

Farinha de trigo (50g) - comprada no supermercado da freguesia - 0,20 €

Sal - comprada no supermercado da freguesia - 0,50 €

Ovos - caseiros

Azeite (100 ml) - comprada no supermercado da freguesia, de origem portuguesa - 1 €

2 Peitos de frango (80g-100g) - horta caseira

2 Batatas grandes (100g-120g) - horta caseira

1 Cenoura (80-100g) - horta caseira

1 Cebola média (60-80g) horta caseira

Alho (2 dentes de alho) - comprado na feira - 0,20 €

2 - Bananas (250g) - compradas na feira - 0,40 €

2 Iogurtes natural (250g)- comprada no supermercado da freguesia - 0,80 €

Mel (1 colher de sobremesa) - origem caseira

Polpa de tomate - origem caseira.

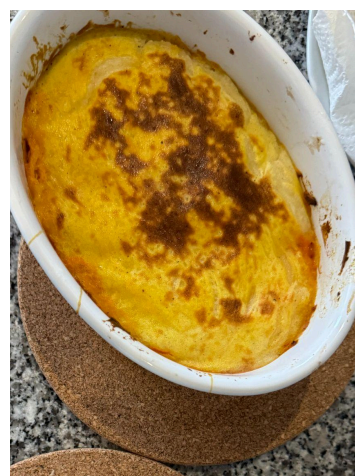
½ cálice de vinho branco (temperar) - comprada no supermercado da freguesia - 0,30 €

Cálculo do prato em euros: 3,20€ (1,60/pessoa)

Pataniscas de Cenoura



Empadão de frango e Cenoura



Mousse de banana

