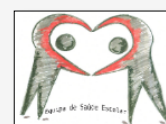




Eco-ementa

MEMÓRIA DESCRITIVA

2023/2024



Introdução

A ideia de participação na atividade Eco-Ementas Mediterrânicas surgiu no ano letivo transato, com especial ênfase para os momentos de organização do dia Eco-Escola na nossa escola, uma vez que foi durante a preparação do mesmo que, como membros do conselho Eco-Escolas, tivemos conhecimento da sua existência. Desde essa altura que se tem obtido mais informações através da professora responsável pelo conselho Eco-Escola na EBS de Velas, que nos orientou. O gosto pela culinária e os vários incentivos para organização de uma equipa e a criação de uma eco-ementa foi então o conjunto de fatores que nos levou a concorrer a este projeto.

Este projeto está também em associação direta com a equipa de Saúde em Meio Escolar, que nos forneceu algumas bases para pesquisa e reunião de vários aspetos da dieta mediterrânea que deveríamos ter em consideração.

A definição desta ementa e a organização de todo o processo teve por base objetivos que visam compreender a importância de uma alimentação equilibrada, saudável e sustentável, desenvolver hábitos de redução desperdícios alimentares, desenvolver a prática e o gosto na cozinha e promover o trabalho em equipa que se materializaram na escolha de uma ementa outono/inverno, com vista a aplicar tudo o mencionado acima.

Uma vez que a dieta mediterrânea valoriza os alimentos locais e sazonais, a gastronomia saudável, o uso de ervas aromáticas e carnes brancas e o uso de frutos gordos, fizemos uma seleção de refeições apropriadas à mesma. Como fonte de gordura optámos pelo uso preferencial do azeite também presente nesta dieta. Tendo em conta o primeiro ponto da dieta mediterrânea já destacado, optámos pelo uso de legumes produzidos localmente e frequentemente armazenados/conservados para uso durante todo o outono/inverno, tais como a abóbora e tomate que geralmente se congelam, e ainda o Queijo de São Jorge DOP (Denominação de Origem Protegida). A escolha das frutas para o Crumble provieram da ideia de evitar desperdícios da nossa escola, uma vez que nem sempre todas as maçãs e pêras se encontram já nas melhores condições para o consumo direto, o que leva a poder reaproveitá-las de forma reduzir o desperdício, associando à fruta uma porção da dose diária recomendada de frutos secos. Fizemos ainda uso de ervas aromáticas para oferecer um maior leque de sabores às refeições, diminuindo assim o uso de sal na cantina. Visto que nos Açores os espinafres são uma espécie invasora, decidimos dar-lhe uso de forma a que se pudesse reduzir a propagação desta.

A escolha dos pratos surgiu de uma tentativa de conversão de pratos já existentes em alternativas igualmente saudáveis e inovadoras substituindo, no caso da lasanha, as placas de massa pelo curgete e da carne vermelha pela carne branca.

Eco-ementa mediterrânica

Entrada:

Sopa de abóbora e canela (2 doses)

Ingredientes:

- 250 gramas de abóbora (65kcal)
- 100 gramas de alho francês (27kcal)
- 50 gramas de cenoura (13kcal)
- 1 colher de sopa de azeite (119kcal)
- 500 gramas de água (0kcal)
- ¼ colher de chá de sal (0kcal)
- ½ colher de chá de pimenta (3kcal)
- ½ colher de chá de canela (3kcal)

Ingredientes	Preço por quilograma (€/Kg)	Custo (2P)*	Energia (Kcal)*	Lípidos (g)*	Lípidos saturados (g)*	Hidratos de carbono (g)*	Açúcar (g)*	Fibras (g)*	Proteína (g)*	Sal (g)*
Abóbora	2,57	0,64	65	0,30	0,15	18,85	3,95	1,50	2,90	0,00
Alho francês	1,32	0,13	27	0,30	0,04	14,15	3,90	1,80	1,50	0,05
Cenoura	1,11	0,06	13	0,12	0,02	4,79	2,27	1,40	0,47	0,09
Azeite	13,72	0,19	119	27,00	3,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Água	-----	-----	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Canela	12,56	0,03	3	0,04	0,01	0,92	0,03	0,60	0,05	0,00
Pimenta	16,82	0,04	3	0,04	0,01	0,68	0,01	0,00	0,11	0,00
Sal	0,25	0,01	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,91
Total	48,35	1,10	230	27,80	3,96	39,39	10,16	5,30	5,03	3,05

*2 Porções

Prato principal:

Lasanha de frango com curgete/beringela e espinafres selvagens (2 doses)

Ingredientes:

- 1/2 curgete (250 gramas) (43kcal)
- 60 gramas de cebola (22kcal)
- 2 dentes de alho (8kcal)
- 1 colher de sopa de azeite (119kcal)
- 70 gramas de legumes (cenoura, cogumelos e curgete) (18kcal)
- 20 gramas de espinafres (5kcal)
- 220 gramas de tomate (50kcal)
- ¼ cálice de vinho branco (32kcal)
- 250 gramas de leite meio-gordo (119kcal)
- 1 colher de sopa de manteiga (90kcal)
- 2 colheres de sopa de farinha (150kcal)
- 1 peito de frango (390kcal)
- Azeite para grelhar o frango
- 75 gramas de queijo de São Jorge ralado (250kcal)
- 1 colher de chá de paprica (6kcal)
- ½ colher de chá de noz moscada (6kcal)
- ½ colher de chá de pimenta (3kcal)
- 1 colher de chá de sal (0kcal)

Ingredientes	Preço por quilograma (€/kg)	Custo (2P)*	Energia (Kcal)*	Lípidos (g)*	Lípidos saturados (g)*	Hidratos de carbono (g)*	Açúcar (g)*	Fibras (g)*	Proteína (g)*	Sal (g)*
Curgete	1,79	0,45	43	0,45	0,93	8,38	4,33	2,75	3,03	0,05
Cebola	1,98	0,12	22	0,05	0,02	6,07	2,57	0,84	0,55	0,01
Alho	4,98	0,02	8	0,04	0,01	1,98	0,06	0,20	0,38	0,00
Azeite	13,72	0,19	119	27,0	3,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura	1,11	0,05	15	0,12	0,02	47,90	2,27	1,4	0,47	0,09
Espinafres	1,60	0,03	5	0,08	0,01	0,73	0,08	0,44	0,57	0,04
Tomate	1,79	0,42	50	0,10	0,11	8,62	5,79	2,64	1,94	0,02
Vinho branco	0,85	0,03	32	0,00	0,00	0,65	0,24	0,00	0,02	0,00
Leite meio-gordo	0,82	0,21	119	4,00	2,25	12,00	12,00	0,00	8,00	0,00
Manteiga	7,56	0,26	90	16,22	10,27	0,01	0,01	0,00	0,17	0,29
Farinha	0,75	0,03	150	0,39	0,06	30,52	0,11	1,02	4,13	0,00
Peito de frango	6,58	1,65	390	19,30	5,43	0,00	0,00	0,00	73,89	2,45
Queijo de São Jorge	12,60	0,95	250	24,45	15,08	2,40	0,98	0,00	19,95	3,38
Paprica	39,71	0,19	6	0,27	0,04	1,17	0,22	0,80	0,31	0,00
Noz moscada	25,56	0,06	6	0,20	0,29	0,54	0,32	0,25	0,7	0,00
Pimenta	16,82	0,04	3	0,04	0,01	0,68	0,01	0,00	0,11	0,00
Sal	0,25	0,01	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,81
Total	138,47	4,71	1311	92,78	38,27	122,31	29,32	10,54	114,84	12,14

*2 Porções

Sobremesa:

Crumble de maçã e/ou pera e canela (2 doses)

Ingredientes:

- ¼ maçã (27kcal)
- ¼ pêra (28kcal)
- Sumo de ¼ limão (3kcal)
- 1 colher de chá de canela (6kcal)
- 25 gramas de manteiga (179kcal)
- 25 gramas de açúcar amarelo (92kcal)
- 50 gramas de farinha (153kcal)
- 15 gramas de miolo de amêndoa (96kcal)

Ingredientes	Preço por quilograma (€/Kg)	Custo (2P)*	Energia (Kcal)*	Lípidos (g)*	Lípidos saturados (g)*	Hidratos de carbono (g)*	Açúcar (g)*	Fibras (g)*	Proteína (g)*	Sal (g)*
Maçã	1,59	0,07	27	0,08	0,01	6,91	5,20	1,20	0,13	0,00
Pêra	1,79	0,09	28	0,05	0,00	0,50	5,00	15,50	0,20	0,00
Sumo de limão	1,99	0,08	3	0,00	0,00	1,02	0,28	0,05	0,05	0,00
Canela	12,56	0,06	6	0,07	0,02	1,84	0,05	1,20	0,09	0,00
Manteiga	7,56	0,24	179	20,28	12,84	0,02	0,02	0,00	0,21	0,36
Açúcar amarelo	1,59	0,04	92	0,00	0,00	24,25	25,00	0,00	0,00	0,02
Farinha	7,56	0,37	153	0,49	0,08	38,16	0,14	1,35	5,17	0,00
Amêndoa	12,93	0,19	97	8,44	0,65	3,32	0,83	1,73	3,66	0,01
Total	47,57	1,14	585	29,41	13,6	76,02	36,52	21,03	9,51	0,39

*2 Porções





