

**Memória descritiva:****Aspetos da dieta mediterrânica:**

Em toda a ementa, desde a sopa até à sobremesa, foi respeitada a dieta mediterrânica, nomeadamente a utilização de azeite como gordura, a opção por peixe (a pescada), a utilização de leguminosas (ervilhas no prato principal, a utilização de ervas aromáticas (na sopa e no prato principal) e a utilização de frutos secos na sobremesa (amêndoas).

**Aspetos sociais, ambientais e financeiros:**

No seu conjunto, trata-se de uma refeição económica e com elevada variedade de nutrientes e alimentos mediterrânicos da época primavera/verão. Optou-se por massa, na medida em que grande parte dos jovens a apreciam, juntando-a a peixe e legumes enriquecendo o prato a nível nutricional. Poderá ser uma boa maneira de atrair os jovens para o consumo de peixe e de leguminosas. Por fim, privilegiou-se a fruta, optando por morangos (fruto preferido das crianças e jovens dando um toque de frescura com as claras com limão e ainda com o mel, um açúcar natural e bem mediterrânico.

Como na escola existe um projeto de compostagem, onde existem baldes etiquetados onde toda a comunidade educativa contribui para a compostagem de orgânicos e futura utilização de composto para primavera/verão, a equipa contribuiu com as cascas dos legumes confeccionados.

**Valores nutricionais:**

Pelos cálculos aproximados, a sopa terá cerca de 150Kcal, uma vez que apresenta apenas a gordura saudável do azeite. Optou-se por não acrescentar mais hidratos de carbono como por exemplo a batata, uma vez que o prato principal é essencialmente constituído por massa. Assim a sopa contém essencialmente fibra, vitaminas e um pouco de sal.

O prato principal contém cerca de 250 Kcal. Contém hidratos de carbono (massa), proteínas (peixe e queijo), lípidos (azeite e queijo) e fibra e vitaminas dos brócolos, ervilhas, rúcula.

A sobremesa contém cerca de 100 Kcal. Contém na sua maioria hidratos de carbono (açúcar natural dos morangos e do mel) mas também contém proteínas e vitaminas das claras dos ovos, dos frutos secos e da fruta.

**Cálculo por pessoa:**

Sopa: 50 cêntimos

Prato principal: 1 euro

Sobremesa: 80 cêntimos

Nota: Para celíacos, a massa pode ser substituída por massa sem glúten.