



Esta ementa foi criada com base na Dieta Mediterrânica, uma vez que esta faz parte do património alimentar mediterrânico em Portugal e é reconhecida pelo consumo de produtos frescos e sazonais da região, pelo consumo abundante de alimentos de origem vegetal, pela escolha do azeite como principal fonte de gordura, pelo baixo consumo de carnes vermelhas, pelo uso abundante de ervas aromáticas, entre outros.

Apesar das quantidades da ementa dos diferentes pratos ser para uma refeição para duas pessoas, o cálculo do valor energético foi efetuado por pessoa. Assim, o valor energético total da ementa por pessoa é de 735,34 Kcal. Optamos por apresentar estes valores por pessoa, para os alunos terem a noção das calorias dos diferentes componentes em cada prato.

Os preços foram calculados através do custo atual dos produtos, tendo como referência o custo dos produtos no site do Pingo Doce.

Esta ementa foi efetuada a pensar num gasto sustentável dos recursos naturais e exequível de confeccionar nas cantinas escolares.

Os legumes são frescos e provenientes de uma agricultura sustentável.

A escolha da ementa foi ao encontro da opinião e gosto da maioria dos alunos e efetuada de uma forma criativa e simples. O frango tem um alto teor de proteína que nestas idades é muito importante, bem como de vitaminas e minerais e um baixo teor de colesterol e gorduras saturadas. Além disto, esta proteína foi escolhida por ser um produto que implica menos gastos em transporte e estimula a economia local, promovendo a sustentabilidade.

Todos os desperdícios resultantes das refeições e da sua confeção são devidamente reciclados nos ecopontos próprios, estando a escola munida de um compostor orgânico para o efeito.

Desde a pesquisa, escolha, elaboração e confeção da ementa final colaboraram professora e alunos.

Para esta ementa ser isenta de lactose e leite, deve-se substituir o leite por uma bebida vegetal.

Esta ementa é isenta de glúten.