



Memória Descritiva Eco-Ementas Mediterrânicas 2023/2024



Para o ano letivo 2023/2024 e no âmbito do Programa Eco Escolas, a Universidade Sénior de Rio Tinto pretende sensibilizar os alunos para a importância de uma alimentação equilibrada, saudável e sustentável; desenvolver hábitos de economia e de redução desperdícios; desenvolver a prática na cozinha e promover o trabalho em equipa e o espírito de grupo-turma.

Neste sentido, o Conselho Eco-Escolas da Universidade Sénior de Rio Tinto desafiou a turma de Saberes e Sabores a participar novamente no projeto Eco Ementas Mediterrânicas.

Procurou-se que a ementa escolhida se baseasse numa alimentação que incluía azeite de oliva, frutas, vegetais, legumes, cereais integrais, sementes, frutos secos e peixes, sendo também importante evitar o consumo de alimentos industrializados nocivos para a saúde, como salsichas, salgados, alimentos congelados e pré-prontos.

A ementa escolhida enquadra-se na época Outono/Inverno e procura incentivar o consumo de hortícolas e peixe, uma vez que estes são alimentos de baixo consumo pelo público mais jovem.

Na confeção privilegiou-se o uso de ervas aromáticas, especiarias para dar sabor na ementa e assim baixar o consumo de sal.

Outro aspeto que o grupo teve em atenção foi o facto de a ementa ser uma possível refeição de cantina escolar, e assim sendo tentou-se adaptar a ementa para que grande parte dos alunos gostassem e assim não houvesse desperdício alimentar.

Nos ingredientes escolhidos foi tido em atenção o facto de a ementa ser adaptada a intolerantes a leite ou lactose.

Posto isto, o grupo apresentou como ementa final a seguinte sugestão:

- **Sopa:** Abóbora, cenoura e gengibre
- **Prato Principal:** Esmagada de brócolos com filete de robalo
- **Sobremesa:** Creme de limão com framboesas
- **Bebida:** Água Aromatizada de Kiwi e canela

O valor energético da ementa apresentada é de 766,00 Kcal para duas pessoas, de acordo com o documento de apresentação da ementa.

O custo de refeição para duas pessoas é aproximadamente de 4,60€ e para uma refeição individual é de 2,30€. Considera-se assim que esta receita é de baixo custo de confeção.

Conclui-se dessa forma que a receita é de fácil confeção, nutritiva e económica.

