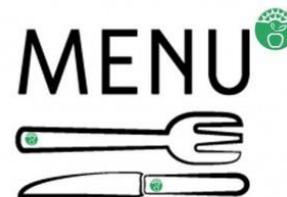




Escola Básica D. Luís de Loureiro

Silgueiros

(DLL)



## Desafio: Eco-Ementas Mediterrânicas



### Memória descritiva:

- Com a participação nesta atividade, os alunos puderam conhecer a composição de uma refeição equilibrada, saudável, sustentável e saborosa, tendo por base a Dieta Mediterrânica que faz parte do património alimentar mediterrânico em Portugal.
- Inicialmente, os alunos do Clube do Ambiente da Escola DLL pesquisaram receitas que respeitassem os princípios da Dieta Mediterrânica e que estivessem habituados a confeccionar em casa e que fosse uma tradição.
- Depois selecionaram receitas exequíveis de ser confeccionadas na Cantina da Escola e nas quais podiam usar produtos alimentares locais, frescos, sazonais e a baixo custo.
- Assim, optaram pela seguinte ementa:
  - Sopa – Creme de cenoura com folhas de espinafre;
  - Prato - Arroz de pato com couve;
  - Sobremesa – Espuma de morango.
- Consideraram que esta ementa é variada e equilibrada, uma vez que não exclui da ementa diária nenhum grupo alimentar indispensável à vida e com um valor nutricional adequado de acordo com as orientações da DGS.
- É importante referir que os cereais e tubérculos, a fruta e os hortícolas devem fornecer cerca de 70% do peso da nossa alimentação diária e estão presentes nesta ementa. Uma vez que a base da nossa alimentação deverão ser os cereais, derivados de cereais e tubérculos, o ideal é consumir produtos deste grupo a todas as refeições, por isso, optaram por sopa com batata e arroz. Os hortícolas representam a segunda maior fatia da roda dos



alimentos. São ricos em **água e contêm poucas gorduras e açúcares**, pelo que o seu valor energético é muito baixo. Além disso, fornecem **minerais, oligoelementos, vitaminas e fibras** alimentares. Os mais coloridos têm antioxidantes (por exemplo, carotenoides, no caso das cenouras), o que nos levou a escolher o creme de cenoura e utilizar cebola, alhos, couve e espinafres. A fruta constitui a terceira maior fatia da roda, principalmente a fresca, que contém muita **água, minerais, oligoelementos, vitaminas e fibras** alimentares. Também constitui uma boa fonte de antioxidantes. A parcela da roda que inclui as carnes e os ovos, embora diminuta, é fundamental para o equilíbrio alimentar. Isto acontece por serem produtos ricos em **proteínas** de alto valor biológico, em **vitaminas, em especial a B12**, em **ferro** e outros minerais e em oligoelementos. Assim, privilegiou-se o consumo das carnes brancas -aves- e de produção local, o pato.

- Começámos pela sopa nutritiva e confeccionada com ingredientes locais, sazonais, da nossa horta e mais do agrado dos alunos. O uso do azeite como gordura natural. Procurámos confeccionar um prato de carne, usando uma ave, o pato, por ser um ingrediente mais económico e sustentável. Tentámos dar cor ao prato e conjugar com produtos hortícolas (couve) para promover o seu consumo. A fruta foi uma opção, no entanto, incorporada numa sobremesa para ser mais atrativa para os alunos. As ervas aromáticas além de dar vida aos pratos, contribuem fortemente para apurar o sabor dos mesmos, podendo, por isso, ser reduzido o uso do sal, tão prejudicial à nossa saúde. Assim, esta ementa tem uma variedade de nutrientes que fazem parte da pirâmide da dieta mediterrânica.

- **Aspetos de sustentabilidade (ambiental, financeira e social) considerados:**

Para a confeção dos pratos usámos ingredientes existentes na nossa Eco Horta, locais e sazonais. Usámos na maioria produtos de origem vegetal em detrimento de produtos de origem animal, equilibrando os benefícios nutricionais com a proteção ambiental. Também adquirimos os ingredientes em falta na nossa horta e em casa dos nossos alunos nos produtores locais, por ser uma opção mais económica e sustentável, verificando sempre a origem dos alimentos. A ementa proposta foi confeccionada no Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA) da Escola DLL por alunas que frequentam o Clube do Ambiente e que mostraram interesse em participar logo que souberam da atividade através do I Eco-Conselho.

- Como aspetos da dieta mediterrânica, destacamos os produtos locais, tradicionais e amigos do ambiente, as verduras, as frutas, o pato, o azeite, para prevenção de doenças de obesidade e de desequilíbrio alimentares e promoção da saúde. Incluímos produtos hortícolas da nossa horta e fruta dos morangueiros locais. O uso de alhos, cebolas e ervas aromáticas permitiu a redução no uso do sal, dando variedade de sabores, cor e aromas. As ervas aromáticas são fornecedoras (embora em pequenas quantidades) de vitaminas (A, C e complexo B), micronutrientes (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro), compostos voláteis e substâncias fitoquímicas.

Aconselhamos a água como bebida a acompanhar a refeição, pois o consumo de água é fundamental para promover uma alimentação saudável.



Silgueiros

(DLL)

Optámos pelas técnicas de confeção para a preservação dos nutrientes, com recurso à água no momento de confeção (sopas e cozidos), que se associa atualmente a um menor risco de aparecimento de múltiplas doenças. Por fim, o uso do azeite como principal fonte de gordura.

• Valores nutricionais da ementa por prato:

	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibras (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Sopa	56	3,5	1,3	5,2	3,9	2,4	0,6
Prato	142	10,8	4,6	10,9	2,7	2,5	0,8
Sobremesa	73	4,9	1,6	10,0	2,6	5,6	0,3
<b>Total</b>	<b>271</b>	<b>19,2</b>	<b>7,5</b>	<b>26,1</b>	<b>9,2</b>	<b>10,5</b>	<b>1,7</b>

\* Por Pessoa e 100g

\* Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, a Tabela da Composição dos Alimentos (2007)

Custo	
Sopa- Custo: 0.60 €   Custo por pessoa: 0.30 €	
Prato principal – Custo: 3,50 €   Custo por pessoa: 1,75 €	
Sobremesa – Custo: 1 €   Custo por pessoa: 0,50 €	

Valores nutricionais da ementa por elemento:

(Retirado de <https://www.fatsecret.pt/calorias-nutri%C3%A7%C3%A3o>)

Batata	Cenoura	Cebola	1 dente de alho	Espinafres
<p><b>Factos Nutricionais</b></p> <p>Quantidade 1 batata (6,5 cm de diâmetro, esfera),</p> <p>Por dose % DR*</p> <p>Energia 495 kj 6% 118 kcal</p> <p>Lípidos 0,14g 0% Lípidos Saturados 0,03g 0% Lípidos Monoinsaturados 0,003g Lípidos Polinsaturados 0,058g</p> <p>Carboidratos 27,38g 11% Açúcar 1,18g 1%</p> <p>Fibras 2,7g Proteínas 2,54g 5% Sal 0,82g 14% Colesterol 0mg Potássio 515mg 26%</p> <p>* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)</p>	<p><b>Factos Nutricionais</b></p> <p>Quantidade 1 chávana, fatiadas</p> <p>Por dose % DR*</p> <p>Energia 341 kj 4% 82 kcal</p> <p>Lípidos 3,74g 5% Lípidos Saturados 0,707g 4% Lípidos Monoinsaturados 1,652g Lípidos Polinsaturados 1,174g</p> <p>Carboidratos 12,07g 5% Açúcar 5,03g 6%</p> <p>Fibras 4,4g Proteínas 1,12g 2% Sal 1,16g 19% Colesterol 0mg Potássio 343mg 17%</p> <p>* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)</p>	<p><b>Factos Nutricionais</b></p> <p>Quantidade 1 pequena</p> <p>Por dose % DR*</p> <p>Energia 148 kj 2% 35 kcal</p> <p>Lípidos 1,16g 2% Lípidos Saturados 0,215g 1% Lípidos Monoinsaturados 0,511g Lípidos Polinsaturados 0,35g</p> <p>Carboidratos 6,06g 2% Açúcar 2,69g 3%</p> <p>Fibras 0,9g Proteínas 0,81g 2% Sal 0,29g 5% Colesterol 0mg Potássio 99mg 5%</p> <p>* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)</p>	<p><b>Factos Nutricionais</b></p> <p>Quantidade 1 dente</p> <p>Por dose % DR*</p> <p>Energia 12 kj 0% 3 kcal</p> <p>Lípidos 0,01g 0% Lípidos Saturados 0,002g 0% Lípidos Monoinsaturados 0g Lípidos Polinsaturados 0,005g</p> <p>Carboidratos 0,66g 0% Açúcar 0,02g 0%</p> <p>Fibras 0g Proteínas 0,13g 0% Sal 0g 0% Colesterol 0mg Potássio 8mg 0%</p> <p>* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)</p>	<p><b>Factos Nutricionais</b></p> <p>Quantidade 1 chávana, fresco</p> <p>Por dose % DR*</p> <p>Energia 310 kj 4% 74 kcal</p> <p>Lípidos 4,16g 6% Lípidos Saturados 0,767g 4% Lípidos Monoinsaturados 1,756g Lípidos Polinsaturados 1,274g</p> <p>Carboidratos 6,81g 3% Açúcar 0,78g 1%</p> <p>Fibras 4,3g Proteínas 5,33g 11% Sal 1,32g 22% Colesterol 0mg Potássio 836mg 42%</p> <p>* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)</p>
Arroz Branco (Médio, Cozido)	Carne de Pato	Couve	Clara de Ovo	Morangos
<p><b>Factos Nutricionais</b></p> <p>Quantidade 1 chávana</p> <p>Por dose % DR*</p> <p>Energia 1012 kj 12% 242 kcal</p> <p>Lípidos 0,39g 1% Lípidos Saturados 0,106g 1% Lípidos Monoinsaturados 0,121g Lípidos Polinsaturados 0,104g</p> <p>Carboidratos 53,18g 20% Açúcar -</p> <p>Fibras 0,6g Proteínas 4,43g 9% Sal 0g 0% Colesterol 0mg Potássio 54mg 3%</p> <p>* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)</p>	<p><b>Factos Nutricionais</b></p> <p>Quantidade 100 g</p> <p>Por dose % DR*</p> <p>Energia 552 kj 7% 132 kcal</p> <p>Lípidos 5,95g 9% Lípidos Saturados 2,32g 12% Lípidos Monoinsaturados 1,54g Lípidos Polinsaturados 0,75g</p> <p>Carboidratos 0g 0% Açúcar 0g 0%</p> <p>Fibras 0g Proteínas 18,28g 37% Sal 0,19g 3% Colesterol 77mg Potássio 271mg 14%</p> <p>* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)</p>	<p><b>Factos Nutricionais</b></p> <p>Quantidade 100 g</p> <p>Por dose % DR*</p> <p>Energia 100 kj 1% 24 kcal</p> <p>Lípidos 0,18g 0% Lípidos Saturados 0,023g 0% Lípidos Monoinsaturados 0,019g Lípidos Polinsaturados 0,087g</p> <p>Carboidratos 5,37g 2% Açúcar -</p> <p>Fibras 2,3g Proteínas 1,21g 2% Sal 0,14g 1% Colesterol 0mg Potássio 246mg 12%</p> <p>* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)</p>	<p><b>Factos Nutricionais</b></p> <p>Quantidade 1 grandes</p> <p>Por dose % DR*</p> <p>Energia 72 kj 1% 17 kcal</p> <p>Lípidos 0,06g 0% Lípidos Saturados 0g 0% Lípidos Monoinsaturados 0g Lípidos Polinsaturados 0g</p> <p>Carboidratos 0,24g 0% Açúcar 0,23g 0%</p> <p>Fibras 0g Proteínas 3,6g 7% Sal 0,14g 2% Colesterol 0mg Potássio 54mg 3%</p> <p>* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)</p>	<p><b>Factos Nutricionais</b></p> <p>Quantidade 1 médios (3,25 cm de diâmetro)</p> <p>Por dose % DR*</p> <p>Energia 16 kj 0% 4 kcal</p> <p>Lípidos 0,04g 0% Lípidos Saturados 0,002g 0% Lípidos Monoinsaturados 0,005g Lípidos Polinsaturados 0,019g</p> <p>Carboidratos 0,92g 0% Açúcar 0,56g 1%</p> <p>Fibras 0,2g Proteínas 0,08g 0% Sal 0g 0% Colesterol 0mg Potássio 18mg 1%</p> <p>* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)</p>

## Etapas da confeção:

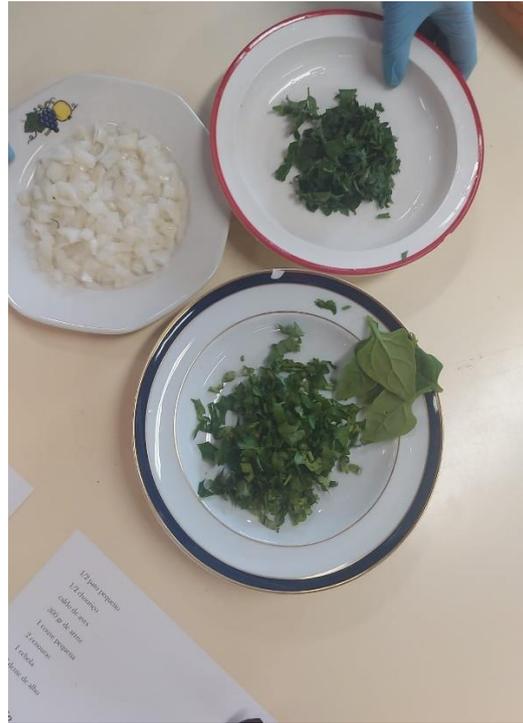
---

### - Pesquisa:



### - Confeção:







Escola Básica D. Luís de Loureiro  
Silgueiros  
(DLL)



- Empratamento:

Sopa



Prato principal



Sobremesa

