

## Descrição Da Ementa ECO ESCOLAS

A ementa foi criada tendo como inspiração a dieta mediterrânea, utilizando produtos tradicionais e regionais diminuindo o sal e promovendo a utilização de ervas aromáticas, tendo como princípio condimentar os alimentos, destacando os produtos sazonais com a intenção de reduzir a pegada ecológica. Esta ementa foi criada com o propósito de utilizar os produtos por inteiro evitando o seu desperdício do “prado ao prato”, de forma a utilizar alimentos mais económicos, e menos vendáveis (por estética) para incentivar a alimentação saudável para todos. Para evitar o desperdício optamos por utilizar a carcaça do frango para realizar caldos, as gemas de ovo na realização da canja, as claras para o molotof e os legumes para deixar as iguarias mais apelativas e saudáveis em parte, no empratamento utilizamos também frutas e o sumo das mesmas.