



# Brigada da Cantina

2024/25





- No ano letivo 2024/25, a Brigada da Cantina realizou mais uma atividade de monitorização do desperdício alimentar no nosso refeitório.
- Foi realizado em novembro o momento 0, anterior à sensibilização, e em março o momento 1, após a sensibilização.
- Apresentamos os resultados dos dois momentos de medição, para cada um dos tipos de ementa:



## Ementa: peixe\*

	Momento 0 25/novembro	Momento 1 25/março	Balanço
Sopa	37,800 kg	19,950 kg	↓
Vegetais	9,000 kg	5,600 kg	↓
Prato principal	12,300 kg	25,850 kg	↑
Cool fast	1,400 kg	1,600 kg	↑
<b>TOTAL</b>	<b>60,5 kg</b>	<b>53 kg</b>	↓
Ruído mínimo	80,1 dB	79,9 dB	
Ruído máximo	98,6 dB	94,5 dB	

\***Momento 0:** Salada à Cabo da Roca (atum, massa lacinhos, milho, cenoura, brócolos, orégãos)

**Momento 1:** Bacalhau com broa (forno: puré de batata, alho francês, espinafres, cenoura)

## Ementa: ovolactovegetariano\*

	Momento 0 26/novembro	Momento 1 24/março	Balanço
Sopa	37,050 kg	26,500 kg	↓
Vegetais	2,000 kg	6,050 kg	↑
Prato principal	30,550 kg	30,065 kg	↓
Cool fast	2,450 kg	1,150 kg	↓
<b>TOTAL</b>	<b>72,050 kg</b>	<b>63,765 kg</b>	↓
Ruído mínimo	67,3 dB	63,6 dB	
Ruído máximo	95,2 dB	92,3 dB	

\***Momento 0:** Estufadinho de feijão encarnado (cenoura, lombardo) com ovos e batata

**Momento 1:** Macarrão gratinado com legumes (molho branco, queijo, lentilhas, curgete, beringela, brócolos, abóbora, milho, tomate)

## Ementa: carne\*

	Momento 0 27/novembro	Momento 1 26/março	Balanço
Sopa	43,550 kg	33,050 kg	↓
Vegetais	1,400 kg	8,200 kg	↑
Prato principal	7,850 kg	10,100 kg	↑
Cool fast	1,500 kg	1,600 kg	↑
<b>TOTAL</b>	<b>54,300 kg</b>	<b>52,950 kg</b>	↓
Ruído mínimo	82,4 dB	83,5 dB	
Ruído máximo	91,3 dB	105,1 dB	

\***Momento 0:** Pá de porco assada (fatiada) com arroz de grelos

**Momento 1:** Escalopes de vaca estufados com cogumelos e arroz de ervilhas



## Concluimos que...

- Houve melhoria do momento 0 para o momento 1, após a sensibilização a alunos e encarregados de educação.
- Em média desperdiçou-se 62 kg no momento 0 e 57 kg no momento 1.
- A sopa continua a ser a parte da refeição com maior desperdício.
- O dia da ementa ovolactovegetariana continua a ser o que tem maior desperdício no prato principal.



## Considerações feitas pelos alunos...

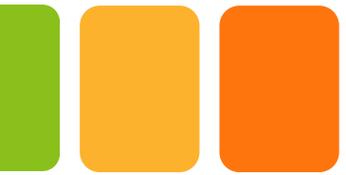
- A comida da nossa cantina é boa e variada pois temos sempre 3 opções de escolha.
- Muitos professores e assistentes operacionais almoçam na cantina também.
- A ementa é elaborada pela Câmara Municipal de Sintra, por uma equipa de nutricionistas, são eles que definem quantidades e temperos.
- A ementa é elaborada de modo a termos uma alimentação equilibrada e saudável.



## Não te esqueças de...

- Escolher a refeição juntamente com o teu Encarregado de Educação, de modo a escolheres pratos que vão ao encontro dos teus gostos! Sabias que cada ementa diária tem três opções: mediterrâneo, veggie e cool fast?
- Dá oportunidade e experimenta novos alimentos que em casa não comes.
- A sopa e a fruta devem ser consumidos pois são necessários para um crescimento saudável, prevenir doenças e ter um melhor rendimento escolar.

Cabe-nos a todos combater o desperdício alimentar!



O desafio começa no prato!