

Memória descritiva Eco-Ementa 2025

O desafio Eco-Ementas foi lançado a alguns alunos do CAA (centro de Apoio à Aprendizagem) do Departamento de Educação Especial com a orientação de duas professoras do departamento de Ciências Experimentais da Escola Básica 2,3 D. Manuel I em Tavira.

A escolha dos pratos deveu-se ao facto desta ementa ser conhecida de todos, fácil de executar além de ser equilibrada, saborosa e atende aos princípios de dieta mediterrânica.

O custo por refeição é acessível e os valores nutricionais estão dentro das recomendações.

Sendo o padrão da dieta mediterrânica saudável e sustentável, baseámo-nos nos seguintes princípios:

* **Uso de ingredientes frescos e sazonais** - bacalhau, batatas, maçãs, cebola e azeite são produtos da região;
* **Presença de proteínas magras-** o bacalhau e o frango fornecem proteínas de alto valor biológico;
* **Gorduras saudáveis-** o azeite de oliva é a principal fonte de gordura, reduzindo o consumo de gorduras saturadas;
* **Sobremesa simples e natural-** a macã assada substitui sobremesas ricas em açucares refinados.

**Justificativa da escolha dos pratos e ingredientes:**

* **Canja de galinha- tradicional** e reconfortante, contém proteínas de qualidade e hidratos de carbono para fornecer energia;
* **Bacalhau com natas-** um prato clássico, equilibrado em proteínas, hidratos de carbono e gorduras saudáveis;
* **Maça assada com canela e mel –** sobremesa nutritiva rica em fibras e antioxidantes, sem adição excessiva de açúcar.

**Valores nutricionais da ementa**

**📌 Valores nutricionais por prato (por pessoa)**



**📌 Valores de referência nutricional (para 1 adulto por refeição)**

* **Energia:** 600-800 Kcal (a ementa está equilibrada).
* **Lípidos:** ≤ 35% do total energético (aproximadamente 30g), (dentro do recomendado);
* **Hidratos de carbono:** 50-55% do total energético (aproximadamente 45g); (excelente para a saciedade);
* **Sal:** ≤ 2% (aproximadamente 200mg por refeição).

A ementa atinge metade do limite diário, mas pode ser reduzido.

**📌 Cálculo do valor económico (por pessoa e total para 2 pessoas)**



**Conclusão:** O custo total da refeição para duas pessoas é de 4,58€ tornando-se uma opção acessível e viável para as cantinas escolares.

**Sugestão de melhoria :** para reduzir o teor de sal pode-se dessalgar melhor o bacalhau ou usar ervas aromáticas em substituição.