***ECO-EMENTAS***

**Primavera/verão:**

-Creme de legumes;

-Bife de frango com arroz e salada;

-Salada de fruta com fruta da época;

-Limonada.

**Outono/inverno:**

-Sopa de repolho;

-Feijoada portuguesa;

-Fruta da época. Ex. Dióspiro;

-Sumo de laranja natural.

* Juntamo-nos em grupo e criamos duas refeições sustentáveis e económicas.
* As ementas parecem-nos exequíveis, sensatas, equilibradas e de acordo com o gosto habitual da maioria das pessoas da região, o que as torna fáceis de ganhar adeptos. Elas incorporam alimentos dos diferentes setores da roda dos alimentos, com particular ênfase em alimentos de origem vegetal, quer através das frutas, quer através dos produtos hortícolas. Contudo, nas proporções de cada alimento, em caso de aplicação destas ementas, devem ser tidos em conta as dimensões dos diferentes setores da roda.
* A primeira refeição foi uma de primavera/verão e tentamos colocar nesta vários alimentos que se adequassem à altura do ano em questão, como frutas, legumes e salada provenientes da época mais quente. Para a bebida decidimos colocar limonada como uma bebida fresca visto que apesar de ser ecológica, é também muito saudável pois ajuda a digestão e reduz o risco de vários problemas de saúde.
* Na segunda refeição (outono e inverno), apostámos na sopa de repolho visto que este último é bastante benéfico também para a saúde individual. Para a refeição principal, optámos por uma ementa típica e conhecida nacionalmente e tem alimentos de vários setores da roda dos alimentos, devendo haver algum cuidado na proporção feijão/carne. Como sobremesa, uma peça de fruta da época e que é muito habitual na nossa região. A bebida contém igualmente fruta, neste caso, laranja.
* Quase todos estes alimentos são produzidos na comunidade, seja em pequenos quintais, seja em pequenas propriedades agrícolas, o que diminui a pegada ecológica e incentiva a comunidade a continuar a produzir estes alimentos

Trabalho realizado por

Bruna ferreira, n4

Salomé Rodrigues, n14

Luís Barros, n18

Pedro Gonçalves, n19