|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EMENTA | Sopa | Prato | Sobremesa | Bebida | Acompanhamento | Total |
| Ingredientes | Creme de abóbora | Peito de Peru com puré de batata e aspargos | Maracujá | Sumo Natural de Laranja | Salada de alface, tomate e couve roxa | - |
| Valor nutricional | (+/-) 109 kcal | (+/-) 216.9 kcal | (+/-) 68 kcal | (+/-) 94.7 kcal | (+/-) 15.08 Kcal | 503.68 Kcal |

**Memória descritiva**

Sobremesa (Maracujá)- Fruto rico em vitaminas A, B e C além de vários sais minerais como o ferro, sódio, cálcio e fósforo.

Sopa(Creme de abóbora)- Calorias: 109 kcal / Carboidrato: 10g / Proteína: 6g/ Gordura Total: 2g

Gordura Saturada: 1g / Colesterol: 9mg/ Fibra: 3g/ Sódio: 280mg

Prato( Peito de Peru)- Energia: 104kcal/ Carboidratos: 4,21g/ Açúcar: 3.51g/ Proteínas: 17,07g/

Gorduras: 1,66g/ Colesterol: 43mg/ Fibras: 0,5g/ Sódio: 1015mg/ Potássio: 302mg

Prato(Puré de Batata)- Energia: 117kcal/ Carboidratos: 19g/ Gorduras: 3.8g/ Fibras: 1g/Sódio: 417mg

Prato(Aspargos)- Energia: 1,5kcal/ Carboidratos: 0,29g/ Proteínas: 0,27g/ Gordura: 0,01g/ Fibras: 0,16g

Sódio: 0,15mg

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GRUPO I | Sopa | Prato | Acompanhamento | Sobremesa | Bebida | Total |
| Ingredientes | Creme de cenoura | Massa cozida com camarão | Salada de alface, rúcula e maça  Pão de mistura | Salada de frutas | Limonada Natural sem açúcar |  |
| Valor nutricional | (33 kcal) | (+/- 270 kcal) | 115 kcal | (79,14 kcal) | (40 kcal) | 537.14 kcal |

A) A ementa encontra-se nutricionalmente equilibrada na medida de que engloba alimentos adequados à época (Verão) e da mesma forma saudável. Assim desta refeição, obtemos energia e hidratação suficiente para o quotidiano e ao mesmo tempo satisfação.

B) Esta refeição também contribui para a sustentabilidade ambiental. De modo a que são utilizados ingredientes orgânicos e nativos da nossa região (massa milaneza; vegetais de um agricultor local; fruta de uma mercearia local; pão da padaria), priorizando assim a agricultura local. Deste modo, valorizamos produtos que têm em conta o ecossistema, a fertilidade do solo, a economia, valorizando também quem trabalha na produção destes alimentos.

C) A comunidade é envolvida da forma de que a maioria dos alimento presentes no prato são produzidos nacionalmente em campos agrícolas, padarias, prados, etc.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GRUPO I | Sopa | Prato | Acompanhamento | Sobremesa | Bebida | Total |
| Ingredientes | sopa de abóbora; | carne peru com cogumelos  255g, | salada com alface, tomate e cebola, azeite e vinagre balsâmico  95g. | fruta da época; | água; |  |
| Valor nutricional |  | 305.01Kcal, 34.37 prot., 16.27 gord., 5.95 gord. Sat., 3.11 hidr., 1.35 açúcar simples, 1.53 fibra, 2.8 sal; | 13.1kcal, 0.89 prot., 0.22gord., 0 gord. Sat., 2.04 hidr., 2.04 áçuc. Simp., 1.56 fibra, 0 sal; |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GRUPO I | Sopa | Prato | Acompanhamento | Sobremesa | Bebida | Total |
| Ingredientes | sopa de abóbora; | Pescada gratinada e batata doce | salada com alface, tomate e cebola, azeite e vinagre balsâmico  95g. | fruta da época; | Sumo de laranja; |  |
| Valor nutricional | 1 unidade (400g):  Calorias: 112kcal | Gord: 0,90g | Carbs: 27,00g | Prot: 2,80g | 209,1kcal, 2.1g hidratos de carbono, 22,2g proteínas, 12.5g lípidos | 13.1kcal, 0.89 prot., 0.22gord., 0 gord. Sat., 2.04 hidr., 2.04 áçuc. Simp., 1.56 fibra, 0 sal; |  | 90 kcal/ 2 copos |  |

**Valor nutricional:**

**Banana**, 58 kcal. / unidade

**Romã**, 84 kcal. / unidade

**Maçã**, 52 kcal. / unidade

**Kiwi**, 61 kcal. / unidade

**Laranja**, 43 kcal. / unidade

**Uva** 36 kcal. / 6 unidades

**Memória Descritiva**

- Calorias por pessoa: 758,2 kcal (se escolher pescada gratinada e também sumo de laranja);

- Calorias por pessoa: 668,2 kcal (se escolher pescada gratinada e também água);

- Calorias por pessoa: 854,11 kcal (se escolher bife de peru com cogumelos e arroz e também sumo de laranja);

- Calorias por pessoa: 754,11 kcal (se escolher bife de peru com cogumelos e arroz e também água);

Custo: 35,24€

A nossa ementa começou com a ideia em melhorar a alimentação dos nossos alunos tendo uma alimentação equilibrada onde se conjugue os melhores alimentos da época e que tenha um bom valor nutricional.

O nosso grupo no inicio fez duas ementas e no final juntamos as duas e obtemos esta ementa onde esperamos que seja acessível e que seja também bastante saboroso.