**Escola Básica e Secundária de Paredes de Coura**

**Atividade:**  E- eco ementas

**Escalão:**  2º escalão: 2º e 3º ciclos do ensino básico

**Ementa:**

***Entrada*** - Creme de alho francês  
***Prato principal*** – Feijoada vegetariana com arroz branco acompanhada por uma salada de alface com beterraba.  
***Sobremesa*** – laranja com canela

**Memória descritiva:**

Por falta de tempo e envolvimento de muitas turmas em vários projetos (hortas biológica, recolha e seleção de sementes autóctones, reflorestação de áreas ardidas etc.) não foi possível levar o projeto a todas as turmas do segundo ciclo, ficando assim confinado às turmas de 6º ano.

As turmas foram organizadas por grupos e cada grupo elaborou ementas. Os alunos tiveram em conta a origem (o mais sustentável possível) e o custo dos alimentos usados na confeção da ementa, bem como o seu valor energético. Também foi tido em conta que teria de ser uma ementa de fácil execução e possível de ser elaborada e servida na cantina da escola.

Para a realização das ementas os alunos consultaram os sites sugeridos e tiveram o apoio da nossa nutricionista Dra Alexandra Gonçalves e da cozinheira Dona Lúcia Carvalho.   
 As várias ementas foram apreciadas, por sua vez, em grupo turma e posteriormente selecionada a ementa destinada a representar a escola.

Para a seleção tivemos em conta vários fatores, tais como:

-A maioria dos alimentos poderia provir da nossa horta biológica, a saber o feijão, o alho francês, a batata e o alho; assim como todas as plantas aromáticas, como o loureiro, o tomilho etc.

-A ementa ser de fácil execução e que possa ser realizada na cantina da escola;

-O preço da refeição ser o mais reduzido possível;

- Ter pouco impacto ambiental.

Na nossa escola as ementas vegetarianas são servidas regularmente e são bastante apreciadas pelos nossos alunos. A eco-ementa selecionada foi apresentada aos Órgãos Diretivos da Escola que aprovaram a sua elaboração para o dia 29 de março. O grupo responsável pela ementa foi acompanhar e ajudar na execução da refeição que foi apresentada à escola e apreciada pela maioria.

#### Valor energético (kcal)



#### Gasto monetário

|  |  |
| --- | --- |
| **Total Final (€)** | **3,11** |
| **Total Final /pessoa(€)** | **0,78** |



