**Eco Ementa (almoço para 4 pessoas)**

**Entrada**: Creme de cenoura

**Prato principal**: Polenta de cogumelos, peito de frango e crosta de ervas

**Sobremesa**: Abacaxi com raspas de lima

**Bebida**: Sumo de laranja

**Memória descritiva**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Quantidade (4 pessoas)** | **Calorias (Kcal)** |
| Cenoura  Cebola  Batata  Manjericão  Azeite  Polenta  Cogumelos frescos  Peito de frango  Salsa  Cebolinho  Leite  Água  Sal  Piri piri  Pimenta preta  Laranjas  Abacaxi  Limas | 1000 g  350 g  100 g  40 g  50 ml  250 g  250 g  800 g  50 g  50 g  2 l  Qb  Qb  Qb  Qb  10  1  2 | 170  137  60  7  200  150  30  1610  15  15  100  0  0  5  0  250  200  50 |
| **TOTAL: (4 pessoas)**  **(1 pessoa)** |  | **2 999**  **749,75** |

**\*Dose diária recomendada de um almoço: 750 Kcal**

**Ementa saudável e sustentável**

Tratando-se de uma ementa com incidência nos legumes, fica assegurada a ingestão de minerais; os hidratos de carbono são obtidos pelo consumo da polenta; as proteínas virão da carne de frango.

A gordura obtém-se a partir do consumo do azeite, que é a gordura por excelência da cozinha portuguesa e mediterrânica.

O recurso a produtos de origem vegetal torna esta ementa mais saudável.

Não há utilização de carnes vermelhas, pois a sua produção exigiria pastagens e elevado consumo de combustíveis, o que contribui para a poluição do planeta.

A utilização de produtos de origem mediterrânica, fácies de encontrar na nossa região, faz também diminuir os custos e as emissões de carbono associadas ao transporte dos alimentos entre grades distâncias.

Estes produtos são todos fáceis de encontrar em qualquer mercado local.