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

**Entrada**: Creme de alho francês

**Prato principal**: Rolo de peito de peru com puré de batata doce e brócolos

**Sobremesa**: Fruta laminada – Laranja e quivi ("Kiwi")

**Bebida**: Sumo de laranja

**Memória descritiva**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Quantidade** | **Unidade** | **Kcal** | **Kcal por 100 g** | **Grupo** |
| Batata branca | 0,2000 | kg | 180 | 90 | Raízes ou tubérculos amiláceos e derivados, plantas sacarinas |
| Cenoura | 0,1000 | kg | 25 | 25 | Produtos hortícolas e derivados  |
| Alho francês | 0,2000 | kg | 52 | 26 | Produtos hortícolas e derivados  |
| Cebola | 0,0200 | kg | 2 | 20 | Produtos hortícolas e derivados  |
| Azeite | 0,0050 | kg | 45 | 900 | Gorduras e óleos animais e vegetais |
| Sal | 0,0008 | kg | 0 | 0 | Temperos, molhos e condimentos |
| Água | q.b. |   | 0 | 0 |   |
| Batata Doce Laranja | 0,8000 | kg | 984 | 123 | Raízes ou tubérculos amiláceos e derivados, plantas sacarinas |
| Couve Brócolo | 0,1250 | kg | 34 | 32 | Produtos hortícolas e derivados |
| Peito de peru | 0,8000 | kg | 840 | 105 | Carne e produtos cárneos |
| Courgetes | 0,8000 | kg | 152 | 19 | Produtos hortícolas e derivados |
| Cogumelos Paris | 0,4000 | kg | 72 | 18 | Produtos hortícolas e derivados |
| Natas de soja | 0,1000 | kg | 205 | 205 | Gorduras e óleos animais e vegetais |
| Sal | 0,0008 | kg | 0 | 0 | Temperos, molhos e condimentos |
| Limão | 0,0100 | kg | 3 | 31 | Fruta e produtos da fruta |
| Salsa | 0,0008 | kg | 1,6 | 20 | Produtos hortícolas e derivados  |
| Tomilho | q.b. |   |   |   | Produtos hortícolas e derivados  |
| Azeite | 0,0050 | kg | 45 | 900 | Gorduras e óleos animais e vegetais |
| Pimenta | q.b. |   |   |   | Temperos, molhos e condimentos |
| Quivi, "Kiwi" | 0,3000 | kg | 180 | 60 | Fruta e produtos da fruta |
| Laranja | 0,3000 | kg | 144 | 48 | Fruta e produtos da fruta |
| Laranja para sumo | 1,0000 | kg | 420 | 42 | Fruta e produtos da fruta |
|  |  |  | 3384,6 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kcal/per capita |  |  | 846,15 |  |  |

**Ementa saudável e sustentável**

Tratando-se de uma ementa que inclui vários legumes, fica assegurada a ingestão de minerais; os hidratos de carbono são obtidos pelo consumo da batata; as proteínas virão da carne de peru.

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, fáceis de encontrar na nossa região, faz também diminuir os custos e as emissões de carbono associadas ao transporte dos alimentos entre grandes distâncias, caso da batata doce produzida em várias regiões do país, nomeadamente em Aljezur.

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