**ECO- EMENTAS ALVITO**

**MEMÓRIA DESCRITIVA:**

As turmas de 2º ciclo do Complexo Escolar do Alvito começaram por construir a ementa para um dia em turma, pesquisando sobre os produtos da época e o tradicional na nossa zona oeste. Depois de delinearem a oferta alimentar a ser confecionada num dia pela cantina foram escolhidos 3 representantes de cada turma do 2º ciclo e discutidas as ideias das várias turmas. Quando todos chegaram a acordo foi construída a ementa para a respetiva atividade.

Os legumes para a confeção da sopa e salada foram escolhidos de acordo com a sua sazonalidade, assim como a introdução de leguminosas na sopa devido à sua riqueza em vitaminas, minerais e fibra – um importante complemento na alimentação diária.

Por outro lado a escolha da água aromatizada de citrinos pelos alunos do 2º ciclo do complexo escolar acima mencionado deve-se ao facto destes quererem ter uma bebida diferente e ainda assim saudável para a sua hora da refeição.

**EMENTA:**

SOPA: Creme de ervilhas

PRATO PRINCIPAL: Rolo de carne com massa

 SALADA: Alface, tomate e milho

SOBREMESA: Fruta da época

BEBIDA: Água aromatizada de citrinos

**VALORES NUTRICIONAIS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Valor calórico (Kcal/) | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Dos quais açúcares (g) | Lípidos (g) | Dos quais saturados (g) | Sal(g) |
| Por dose | 341 | 19,1 | 36,9 | 17,5 | 11,5 | 2,7 | 0,4 |
| 4 doses | 1364 | 76,4 | 147,6 | 70 | 46 | 10,8 | 1,6 |

**Aspetos de Sustentabilidade ambiental considerados:**

Todos os restos de legumes, verduras e frutos não utilizados na confeção da refeição foram deitados no posto de compostagem.

Foram também separadas as embalagens, papel/cartão e vidro.

**Envolvimento da comunidade:**

Participaram no desafio as turmas 3 turmas do 2º ciclo com cerca de 80 alunos e a nutricionista responsável pelos refeitórios do Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos, assim como a coordenadora do complexo escolar e professoras das turmas.

Os ingredientes foram fornecidos pela empresa de restauração coletiva afeta aos refeitórios do complexo escolar na sua maioria e, os restantes, foram dispensados pelo pelouro Saúde e Bem-Estar da Câmara Municipal de Óbidos e pelas professoras das turmas que efetuaram a respetiva atividade. A ementa foi provada por todos os alunos, inclusive pelos professores e técnica pertencentes ao projeto.