

**Concurso “Ementa Saudável e Sustentável”**

****

Até dia sete de fevereiro, a tua turma poderá idealizar a ementa para um dia da semana, a incluir posteriormente na Ementa Semanal da escola.

**Objetivos**

* Promover a saúde dos alunos, especificamente em matéria de alimentação saudável.
* Educar para um planeamento de ementa semanal para uma alimentação saudável e nutricionalmente equilibrada, integrando preferencialmente alimentos que impliquem uma baixa pegada ecológica e que sejam sazonais.

Critérios alimentares a atender na elaboração da ementa

**Cada parte da ementa deve explicitar os ingredientes utilizados na sua preparação**, não sendo obrigatório indicar as quantidades nem modo de procedimento.

**Sopa:** A sopa deverá incluir produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas.

**Prato:** Integra carne (preferencialmente carnes brancas) ou pescado, arroz, massa ou batata.

 Os ovos são uma excelente fonte proteica e por isso podem constar da ementa.

 Deve - se atender ao processo de confeção dos alimentos, evitando a fritura.

**Ementa vegetariana:** O prato principal deverá ser constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (preferencialmente leguminosas), acompanhado de fornecedores de hidratos de carbono ou derivados. Caso não estejam presentes no prato principal, a sopa deverá conter leguminosas.

**Hortícolas e saladas:** Como acompanhamento, devem ser disponibilizados produtos hortícolas cozinhados e/ou saladas cruas, num mínimo de três variedades. Para tempero, poderão estar disponíveis: azeite virgem extra, vinagre, vinagre balsâmico, cebola laminada, limão, coentros, salsa e orégãos.

**Sobremesa:** Privilegiar fruta crua e da época. Poderá ser servida (no máximo duas vezes por mês) uma das seguintes sobremesas: iogurte natural, gelatina vegetal, sobremesa láctea.

**Bebida:** Água.

**Pão:** Pão de mistura.