Memória Descritiva

Atendendo às limitações atuais, inerentes à Pandemia Covid 19, a Formação em Contexto de Trabalho (FCT) dos alunos do 3º Ano do Curso Profissional de Cozinha e Serviço de Mesa teve que ser reformulada e concretizada em moldes diferentes do habitual –assim a FCT está a ser realizada em Prática Simulada. De forma a proporcionar a cada aluno uma Prática Simulada o mais completa, abrangente, diversificada e, consequentemente, mais enriquecedora foi proposto aos alunos que participassem no novo desafio do Eco-Escolas “ Cozinhar em Famíla- Alimentação saudável e sustentável”, apresentado pela professora de Tecnologia Alimentar que faz parte da equipa técnica que orienta esta Prática Simulada e simultaneamente, Coordenadora do Eco-Escolas, possibilitando ainda, que estes alunos pudessem ter assistido ao Workshop *on line* sobre Alimentação Saudável e Sustentável, assim como, à formação *on line* “ Alerta ao sal”, apresentados pelo ABAE Eco-Escolas, enriquecendo, desta forma, o seu portefólio e possibilitando-lhes mais conhecimentos importantes nestas áreas.

Assim, todos os alunos, foram desafiados a confecionar um prato, escolhendo uma das categorias apresentadas e elaborar o respectivo vídeo dessa confecção, tendo a preocupação de criar um prato saudável e o mais sustentável possível. Após o visionamento de todos os vídeos, a equipa técnica, selecionou os melhores e nesta categoria, das sopas, foi esta a escolhida: Sopa de legumes bicolor. A própria aluna apresenta uma explicação para a escolha do seu prato: “As 4 razões que comprovam como o meu prato é saudável e sustentável: em primeiro optei por vegetais e nada de origem animal; adicionei leguminosas (meu caso, foram as ervilhas); depois utilizei produtos com prazo de validade a acabar, no meu caso a abóbora com fim de prazo no mesmo dia (caso contrario, iria expirar e teria desperdício porque iria para o lixo) e por fim escolhi produtos da minha casa (cebola, batata, batata doce). Uma vez que, a minha sopa é constituida à base de legumes, e de forma a evitar desperdícios, realizei com as cascas da batata, da cenoura, da cebola e da abóbora, um caldo de legumes”.