**Memória Descritiva**

**Aspetos da dieta mediterrânica considerados:**

- Valorização da gastronomia saudável;

- Realização de confeções culinárias simples e com os ingredientes nas proporções certas; respeito pelas porções de alimentos recomendadas de forma a consumir mais alimentos de origem vegetal e menos de origem animal (o prato tem a seguinte divisão: ½ com salada, ¼ com pescada, ¼ com arroz de ervilhas);

- Consumo de produtos frescos, pouco processados e locais (de fornecedores portugueses), respeitando a sua sazonalidade (hortícolas da sopa caraterísticos da primavera, assim como o pescado e os hortícolas usados no prato e salada e a fruta usada na sobremesa);

- Utilização do azeite como principal gordura para cozinhar e temperar alimentos;

- Utilização de especiarias e ervas aromáticas para redução do consumo de sal;

- Consumo frequente de pescado e baixo e pouco frequente de carnes vermelhas (no nosso colégio apenas consumimos carnes vermelhas 1 vez por semana e existe um equilíbrio entre a oferta de carne, de pescado e de ovo);

- Consumo de água como a bebida de eleição (da torneira, evitando assim o uso de garrafas de plástico) a acompanhar a refeição;

- Refeições entre amigos, promovendo a convivência entre as pessoas à mesa.

**Aspetos sociais, ambientais e financeiros considerados:**

Aspetos sociais/ambientas

- Fornecedores locais (alimentos adquiridos de fornecedores portugueses e da zona do colégio);

- Redução do desperdício alimentar (no nosso colégio, quando sobra comida, a mesma é doada a algumas empresas/instituições como a ReFood ou O Coração da Cidade)

Aspetos financeiros

- A nossa ementa utiliza produtos da época que, para além de serem nutricionalmente mais ricos e mais saborosos, são também mais baratos

**Valores nutricionais ementa\*:**

Segmentada por elementos e total, incluindo valores de referência nutricional de energia, lípidos, lípidos saturados, hidratos de carbono e açucares, fibra, proteínas e sal

**Informação extra\***:

Cálculo do valor económico do prato em euros (para 2 pessoas e individual) e cálculo de alguns indicadores sobre valor nutricional da ementa (ex: quantidade em gramas de hidratos de carbono, proteína e lípidos/gordura).

\* Apresentados nas páginas seguintes

**Sopa de couve-lombarda**

Ingredientes, capitações (peso bruto) e preço para alunos do 2.º CEB

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes (g)** | **2.º CEB – 1 pessoa** | **2.º CEB – 2 pessoas** | **Preço € – 1 pessoa** | **Preço € – 2 pessoas** |
| Batata | 60 | 120 | 0,018 | 0,036 |
| Cenoura | 40 | 80 | 0,023 | 0,046 |
| Cebola | 16 | 32 | 0,011 | 0,022 |
| Couve-lombarda | 26 | 52 | 0,021 | 0,042 |
| Água (mL) | 100 | 200 | - | - |
| Azeite (mL) | 1 | 2 | 0,004 | 0,008 |
| Sal | 0,2 | 0,4 | 0 | 0 |
|  |  |  | 0,077 | 0,154 |

Modo de preparação e confeção

Encher a panela com a água, adicionar os legumes e o sal. Ligar a panela e deixar cozer. Adicionar o azeite e moer a sopa com a varinha mágica. Adicionar a couve-lombarda à sopa e deixar cozer.

Alergénios

-

Composição nutricional

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Por porção** | **2.º e 3.º CEB – 1 pessoa** | **2.º e 3.º CEB – 2 pessoas** |
| Energia Kcal | 83,0 | 166,0 |
| Lípidos (g) | 1,1 | 2,2 |
| Dos quais saturados (g) | 0,1 | 0,2 |
| Hidratos de carbono (g) | 14,3 | 28,6 |
| Proteínas (g) | 2,5 | 5,0 |
| Fibra alimentar (g) | 3,0 | 6,0 |
| Sal (g) | 0,2 | 0,4 |

**Pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de cebola e cenoura**

Ingredientes, capitações (peso bruto) e preço para alunos do 2.º CEB

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes (g)** | **2.º CEB – 1 pessoa** | **2.º CEB – 2 pessoas** | **Preço € – 1 pessoa** | **Preço € – 1 pessoa** |
| Pescada à posta | 140 | 280 | 0,476 | 0,952 |
| Alho em pó | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 |
| Azeite (mL) | 7 | 14 | 0,025 | 0,05 |
| Cebolinho | 1 | 2 | 0,3 | 0,6 |
| Sal | 0,2 | 0,4 | 0 | 0 |
| Arroz | 50 | 100 | 0,048 | 0,096 |
| Água (mL) | 100 | 200 | - | - |
| Pasta de cebola e alho | 17 | 34 | 0,012 | 0,024 |
| Azeite (mL) | 7 | 14 | 0,025 | 0,05 |
| Sal | 0,2 | 0,4 | 0 | 0 |
| Ervilhas | 40 | 80 | 0,044 | 0,088 |
| Cenoura | 40 | 80 | 0,23 | 0,46 |
| Cebola | 40 | 80 | 0,028 | 0,056 |
|  |  |  | 1,188 | 2,376 |

Modo de preparação e confeção

Para a pescada: Temperar a pescada, colocar num tabuleiro de forno e levar ao forno a 200 ºC por 20 minutos.

Para o arroz de ervilhas: Refogar a pasta de cebola e alho (cebola e alhos picados e triturados com a varinha mágica), azeite e sal em lume baixo por cerca de 1 minuto. Adicionar o arroz e mexer rapidamente. Adicionar a água para cozedura do arroz, mexer bem e baixar o lume durante 5-10 minutos. Desligar o fogão. Cozinhar as ervilhas no forno a vapor a 80 ºC durante 10 minutos. Misturar as ervilhas no arroz.

Salada: Lavar a cenoura e ralar. Lavar e descansar a cebola e cortar em rodelas finas.

Alergénios

Peixe.

Composição nutricional dos componentes do prato

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Por porção** | **2.º CEB – 1 pessoa** **Pescada** | **2.º CEB – 1 pessoa** **Arroz de ervilhas** | **2.º CEB – 1 pessoa** **Salada** | **2.º CEB – 2 pessoas****Pescada** | **2.º CEB – 2 pessoas****Arroz de ervilhas** | **2.º CEB – 2 pessoas****Salada** |
| Energia Kcal | 179,4 | 291,5 | 18,0 | 358,8 | 583 | 36 |
| Lípidos (g) | 8,9 | 10,1 | 0,1 | 17,8 | 20,2 | 0,2 |
| Dos quais saturados (g) | 1,3 | 0,7 | 0,0 | 2,6 | 1,4 | 0,0 |
| Hidratos de carbono (g) | 0,1 | 9,6 | 3,0 | 0,2 | 19,2 | 6,0 |
| Proteínas (g) | 24,7 | 5,7 | 0,6 | 49,4 | 11,4 | 1,2 |
| Fibra alimentar (g) | 0 | 4,1 | 1,6 | 0 | 8,2 | 3,2 |
| Sal (g) | 0,6 | 0,5 | 0,0 | 1,2 | 1,0 | 2,4 |

Composição nutricional do prato

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Por porção** | **2.º CEB – 1 pessoa**  | **2.º CEB – 2 pessoas** |
| Energia Kcal | 488,9 | 977,8 |
| Lípidos (g) | 19,2 | 38,4 |
| Dos quais saturados (g) | 2,0 | 4,0 |
| Hidratos de carbono (g) | 12,7 | 25,3 |
| Proteínas (g) | 31,0 | 62,0 |
| Fibra alimentar (g) | 5,7 | 11,4 |
| Sal (g) | 1,1 | 2,2 |

**Sobremesa laranja**

Ingredientes, capitações (peso bruto) e preço para alunos do 2.º CEB

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes (g)** | **2.º CEB – 1 pessoa** | **2.º CEB – 2 pessoas** | **Preço € – 1 pessoa** | **Preço € – 2 pessoas** |
| Laranja | 160 (1 unidade | 320 (2 unidade) | 0,192 | 0,384 |

Composição nutricional

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Por porção** | **2.º CEB – 1 pessoa**  | **2.º CEB – 2 pessoas** |
| Energia Kcal | 76,8 | 153,6 |
| Lípidos (g) | 0,3 | 0,6 |
| Dos quais saturados (g) | 0,0 | 0,0 |
| Hidratos de carbono (g) | 14,2 | 28,5 |
| Proteínas (g) | 1,8 | 3,5 |
| Fibra alimentar (g) | 2,9 | 5,8 |
| Sal (g) | 0,0 | 0,0 |

**Ementa completa**

Preço ementa completa para alunos do 2.º CEB

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componente da ementa** | **Preço € – 1 pessoa** | **Preço € – 2 pessoas** |
| Sopa | 0,077 | 0,154 |
| Prato | 1,188 | 2,376 |
| Laranja | 0,192 | 0,384 |
| TOTAL | ~ 1,46 | ~ 2,91 |

Composição nutricional da ementa completa

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Por porção** | **2.º CEB – 1 pessoa**  | **2.º CEB – 2 pessoas** |
| Energia Kcal | 648,7 | 1297,4 |
| Lípidos (g) | 20,6 | 41,2 |
| Dos quais saturados (g) | 2,1 | 4,2 |
| Hidratos de carbono (g) | 42,6 | 85,2 |
| Proteínas (g) | 35,3 | 70,6 |
| Fibra alimentar (g) | 11,6 | 23,2 |
| Sal (g) | 1,3 | 2,6 |