

Ementa de Inverno

Sopa de Abóbora e Cenoura
Prato: Quiche de legumes e Atum
Sobremesa: Salada de frutas
Sumo de Laranja natural

Equilíbrio nutricional da ementa:

Valor nutricional por porção de sopa:

Calorias: 99,9 kcal/Colesterol: 14,1 mg/Fibra: 4,3 g/Gorduras: 2,3 g/Magnésio: 24,4 mg/Potássio: 653,3 mg/Cálcio: 46,8 mg/Hidratos de Carbono: 15,8 g/Fósforo: 89,5 mg/Sódio: 217,5 mg/Vitamina A: 4,535 IU/Vitamina C: 19,3 mg

Valor nutricional do prato (uma fatia):

Calorias: 568 kcal/Proteínas: 16,53 g/Hidratos de Carbono: 27,34 g/Lípidos:43,83 g/Colesterol: 242 mg/Potássio: 267 mg

Valor nutricional da sobremesa por 100 g:

Calorias: 53 kcal/Proteínas: 0 g/Hidratos de Carbono: 14 g, dos quais açúcares:11 g/Lípidos:0 g

Valor nutricional do sumo (1 copo):

Calorias: 110 kcal/Hidratos de Carbono: 26 g/Cálcio: 27 mg/Fósforo: 42 mg/Potássio:496 mg/Vitamina A: 500 UI/Vitamina C: 60 mg

Tudo o que esta ementa contém pode ser cultivado na maioria dos terrenos algarvios, não é de difícil acesso.

Ideal na nossa opinião seria: Ensinar as crianças e adolescentes de várias escolas a cultivar e produzir comida em espaços escolares para que a escola em si seja autossustentável.

A ementa é uma boa fonte de vitamina C que previne constipações entre outras doenças da estação.

Ementa de Verão

Sopa de Espinafres
Prato: Espadarte com batata-doce e legumes
Sobremesa: Mousse de manga
Sumo de Frutos Vermelhos

Equilíbrio nutricional da ementa:

Valor nutricional por porção de sopa:

Calorias: 266 kcal/Hidratos de Carbono: 24,53 g/Proteínas:12,44 g/Gordura: 13,7 g/Colesterol: 31 mg/ Fibra: 3,1 g/Sódio: 757 mg/Potássio: 547 mg

Valor nutricional do prato:

Calorias:60 kcal/Hidratos de Carbono:15 g/Proteínas:28,50 g/Gordura:8,2 g/Colesterol:52 mg/Fibra:6 g/

Valor nutricional da sobremesa por 100 g:

Calorias:96 kcal/Hidratos de Carbono:13 g dos quais açúcares:11,7 g/Proteínas:2,1 g/Lípidos:3,9 g

Valor nutricional do sumo (1 copo):

Calorias:41 kcal/Proteínas: 1,6 g/Hidratos de Carbono: 10 g

Tudo o que esta ementa contém pode ser cultivado na maioria dos terrenos algarvios, não é de difícil acesso.

O uso de ervas dá sabor e diminui a quantidade de sal necessária no tempero.

Esta é mais uma ementa que só envolve ingredientes (comida) do Algarve, na nossa opinião basta as escolas terem um bocadinho de consideração por estes assuntos, é algo que nos beneficiaria a todos.

Ementas pensadas e realizadas por: Fábio Neves nº4, 10ºB, Sérgio Araújo 10ºA e Mário Pacheco 10ºA