



Erasmus +

Análise de ementa semanal escolar



Gonçalo Patronilho, Inês Duarte, Tiago
Oliveira, Suasana Marques, 9ºF
Erasmus +

Os alunos do Projeto IdEAL, Gonçalo Patronilho, Inês Duarte, Tiago Oliveira e Susana Marques realizaram uma análise à ementa escolar da semana de 23/01/2017 a 27/01/2017, confeccionada pela “GertalEduca” e composta pela “DGEstE”.

Durante esta análise pudemos reparar que sopa é servida todos os dias, juntamente com um prato de carne, ou peixe, alternado diariamente. Fruta é sempre colocada à disposição dos alunos, tal como pão. Os vegetais estão sempre presentes nas refeições servidas, na sopa ou à parte, disponível por pedido, aos alunos.

Ementas vegetarianas não são servidas, por enquanto, o que coloca a empresa e a escola num ato de “discriminação”.

No entanto, caso haja prescrição clínica podem-se servir ementas alternativas, para quem tenha algum tipo de alergia, mas não sendo estas aplicáveis a vegetarianos ou alunos com qualquer outro tipo de regime alimentar.

Os pratos são sempre variados, notando o esforço por parte da empresa, para não os repetirem, procurando ser sempre o mais variado e contendo mais alimentos de vários grupos da roda dos alimentos.

O valor energético notado nas refeições analisadas está compreendido entre as 1445 KJ e 1941 KJ, e compreendido entre as 345 Kcal e 463 Kcal, o que é considerado normal.

Podemos notar que o açúcar não abunda nas refeições analisadas, valos quais rondam as 15 g, mas que poderia ser mais reduzido.

A conjugação dos lípidos, ácidos gordos saturados, hidratos de carbono e proteínas é adequada, resultando numa refeição equilibrada, não gorda.

Pode-se reparar que o sal se encontra em defeito, mas não longe do normal. Este não passa das 4 g, o que é compreensível, visto que a refeição é para ser servida a crianças e adolescentes em desenvolvimento.

Estes valores estão indicados para valores de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos com ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde, pelo Dr. Ricardo Jorge, através da Tabela de Composição de Alimentos em vigor desde 2007 e informação disponibilizada por fornecedores.

No entanto, apesar da boa constituição da ementa, é lamentável que uma cantina escolar sirva comida no estado que a nossa serve. Por vezes, o serviço é desagradável e poderia ser melhorado. Arrogância é notável por parte das funcionárias. Os pratos são sempre servidos aos alunos com uma quantidade mínima de comida, enquanto os docentes são servidos com uma dose até considerada “exagerada”. O pedido para repetir o prato é sempre recusado, se for efetuado por um aluno. A escola deveria ter

em consideração que nem todos os alunos comem a mesma quantidade de comida, e também o esforço por que os alunos passam todos os dias, em aulas práticas, aulas de educação física e muitos outros. Nas mesas da cantina deveria estar presente azeite e vinagre, para temperar a salada que servem à parte, pois nem todos têm o mesmo gosto.

Na nossa opinião, a cantina da escola deveria ser gerida pelas funcionárias. Desde que esta foi entregue a uma empresa privada, a qualidade do serviço diminuiu drasticamente e continua a diminuir notavelmente de ano para ano.

Podemos concluir que as refeições servidas são saudáveis e adequadas para servir em ambiente e comunidade escolar, embora possam não ser apreciadas pela mesma.

Neste relatório o grupo teve a oportunidade de conhecer melhor a ementa servida e ficar a par da informação nutricional descrita na ementa que nos foi apresentada para análise, o que pode passar despercebido para a maior parte dos alunos, visto que não há qualquer esforço por parte da escola para a sua divulgação.