

WORKSHOP

COZINHA PARA TODOS



PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

PASS

POLITÉCNICO DE LISBOA

Celebração do Dia Mundial da Criança e
do Dia Mundial do Meio Ambiental no
Mercado Municipal de Benfica

Espetadas de cherry com mozzarella



Ingredientes (1 porção):

- 4 tomates cherry;
- 4 queijos mozzarella mini;
- 2 paus de espetada;

Preparação e confeção:

1. Lavar o tomate cherry;
2. Montar as espetadas intervalando os ingredientes.

Valor nutricional por 1 porção:

| | | | |
|----------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Energia (Kcal) 85 | Proteína (g) 7 | Glicídios (g) 2 | Lípidos (g) 240 |
|----------------------|-------------------|--------------------|--------------------|

Sandes de Philadelphia com nozes e morangos com manjeriço



Ingredientes (1 porção):

- 1 pão integral;
- 20g queijo Filadélfia magro;
- 5g nozes;
- 4 morangos;
- q.b. manjeriço;
- 1 colher de sobremesa de mel;

Preparação e confeção:

1. Picar as nozes;
2. Com uma faca abrir o pão e barrar o queijo, adicionando as nozes;
3. Lavar os morangos e o manjeriço;
4. Picar o manjeriço e cortar os morangos às rodelas;
5. Misturar o preparado anterior servir após 15 minutos em conservação.

Valor nutricional por 1 porção:

| | | |
|-----------------------|-------------------|----------------|
| Energia (Kcal) 240 | Proteína (g) 6 | Fibra (g) 6 |
| Glicídios (g) 35 | Líquidos (g) 8 | |

Salada primaveril



Ingredientes (1 porção):

- 4 colheres de sopa de arroz cru;
- 2 colheres de sopa de milho;
- 1 laranja;
- 50g agrião;
- 20g queijo feta;
- 1 iogurte sólido natural;
- 5 colheres de sopa de lentilhas;
- q.b. poejo

Preparação e confeção:

1. Demolhar as lentilhas 8 a 12h;
2. Cozer as lentilhas e o arroz e deixar reservar;
3. Lavar o agrião, cortar a laranja e o queijo feta em cubos;
4. Numa taça adicionar o arroz e as lentilhas e envolver ao preparado anterior;
5. Para a preparação do molho, agitar o iogurte natural até ficar cremoso e adicionar as folhas do poejo.

Valor nutricional por 1 porção:

| | | |
|-----------------------|--------------------|-----------------|
| Energia (Kcal) 689 | Proteína (g) 26 | Fibra (g) 10 |
| Glicídios (g) 98 | Líquidos (g) 20 | |



Programa de Alimentação Saudável e Sustentável do Politécnico de Lisboa

O PROJETO

O PASS resulta de uma parceria entre o Politécnico de Lisboa (IPL), os Serviços de Ação Social do IPL (SAS-IPL), a licenciatura em Dietética e Nutrição da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTeSL) e a FAIPL – Federação Académica do IPL. Este projeto tem como propósito promover iniciativas que incentivem a alimentação saudável e sustentável no IPL, nomeadamente no âmbito do desperdício alimentar, das competências alimentares e culinárias, da dieta mediterrânica e da disponibilidade alimentar nas cantinas, bares e máquinas de vending.

INTERVENÇÃO

Promoção de literacia

ações de formação e Workshops
folhetos Informativos

Alteração das ementas

produtos sazonais
revisão de ciclo de ementas
adequação da oferta às novas tendências alimentares
adequação de captações
revisão da composição das refeições

Alterações na oferta alimentar

frutas, hortícolas e leguminosas
cereais integrais
produtos de origem animal
promoção da ingestão de água
redução da oferta de bebidas açucaradas

Redução do desperdício

aproveitamento de excedentes
planeamento das refeições
selo de produção e consumo responsável (CNCDA)
projeto Green Food
rede Campus Sustentável

www.ipl.pt

Saiba mais em:

