



**escola do  
Douro - Lamego**



# *Alimentação Saudável e Sustentável: Projeto “As Leguminosas”*







# Apresentação Escola

- **Faz parte da rede de escolas do Turismo de Portugal pertencente ao Ministério da Economia.**
- **Tem uma oferta formativa diversificada com os cursos de nível IV: Técnicas de Cozinha e Pastelaria e Técnicas de Restauração e Bebidas. Cursos de Nível V- CET: Gestão de Produção de Cozinha, Gestão de Produção de Pastelaria, Gestão Hoteleira Restauração e Bebidas, Gestão Hoteleira Alojamento.**
- **Possui um conjunto de equipamentos que permitem uma formação de excelência: 14 cozinhas, pastelaria, um restaurante pedagógico, 10 salas de aulas, um auditório de cozinha, um auditório geral, um salão de eventos, uma sala de informática, uma sala de análise sensorial e a Biblioteca.**







## UMA REDE DE ESCOLAS QUE APOSTA NA FORMAÇÃO DE QUALIDADE

Com uma rede de 16 escolas em todo o país, as Escolas do Turismo de Portugal asseguram uma formação altamente especializada com saída directa para um futuro de sucesso. Procure no mapa a escola e descubra mais informação sobre os cursos, as instalações e as actividades disponíveis.





# Projeto: Ações Realizadas



# Leguminosas: Porquê?



Altamente Nutritivas;



Economicamente acessíveis, contribuem para a segurança alimentares em todos os níveis;



Benefícios para a saúde;



Promovem a biodiversidade;



Promovem a agricultura sustentável e contribuem para a mitigação e adaptação às alterações climáticas.



- Contém um elevado teor de Proteína;
- Ricas em Vitaminas e Minerais como o ferro, magnésio, potássio, fósforo, zinco e vitaminas do complexo B
- Fornecem Hidratos de Carbono complexos;
- Apresentam um elevado teor em fibra;
- Baixo teor em gordura;
- Não contêm glúten;
- Zero Colesterol.





# BIODIVERSIDADE



- Permitem a consorciação de culturas;
- Permitem a diminuição do uso de fertilizantes;
- Fornecem água subterrânea a outras espécies.

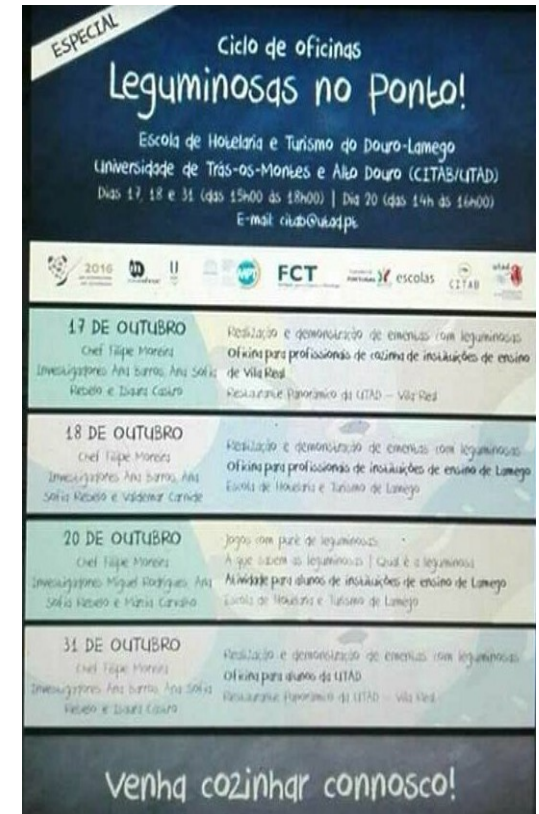
# Agricultura Sustentável





# Projeto Leguminosas

- Parceria com a UTAD e CITAB
- 3 momentos distintos:
  - Formação: cozinheiras das escolas do concelho de Lamego e Vila Real
  - Workshop: alunos do Ensino Básico e Secundário
  - Workshop: alunos do Ensino Superior
  - Semana das Leguminosas nas Cantinas Escolares



# Formação: Cozinheiras

**O porquê do consumo de leguminosas**  
Sustentabilidade e qualidade nutricional

**LEGUMINOSAS NO MUNDO**

<b>EUROPA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ervilha</li><li>- Fava</li><li>- Grão de bico</li><li>- Feijão-frade</li></ul>	<b>AMÉRICA DO NORTE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ervilha</li><li>- Lentilha</li><li>- Grão de bico</li><li>- Feijão</li></ul>
<b>AMÉRICA DO SUL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Feijão</li></ul>	<b>ÁSIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Grão de bico</li><li>- Feijão</li><li>- Lentilha</li><li>- Fava</li><li>- Ervilha</li><li>- Tremoço</li><li>- Ervilha de Angola</li></ul>
<b>ÁFRICA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Feijão-frade</li><li>- Feijão</li><li>- Fava</li></ul>	

**ELEVADO VALOR NUTRICIONAL**  
Leguminosas como parte fulcral da dieta humana

Interesse crescente nos últimos anos como fonte de sustentável de proteína dietética

**Fonte equilibrada de nutrientes**

- Elevado conteúdo em proteínas de alto valor biológico
- Proporção adequada de hidratos de carbono
- Proporção adequada de ácidos gordos mono e poliinsaturados
- Redução da incidência de algumas doenças

**Acessível economicamente**

**BENEFÍCIOS DAS LEGUMINOSAS**

- Inúmeras propriedades nutricionais
- Variados produtos com valor acrescentado
- Benefícios para a rotação de culturas
- Uma agricultura sustentável

2017

















Crepe com doce de feijão frade





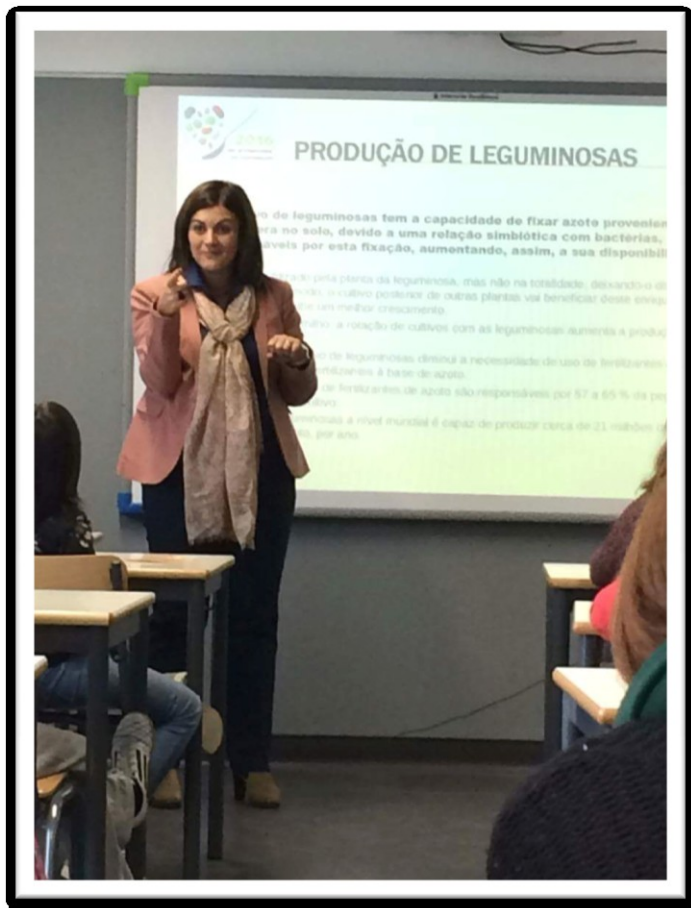






Empadas de lentilhas

# Workshop: Alunos do Ensino Básico





# Workshop: Alunos do Ensino Secundário

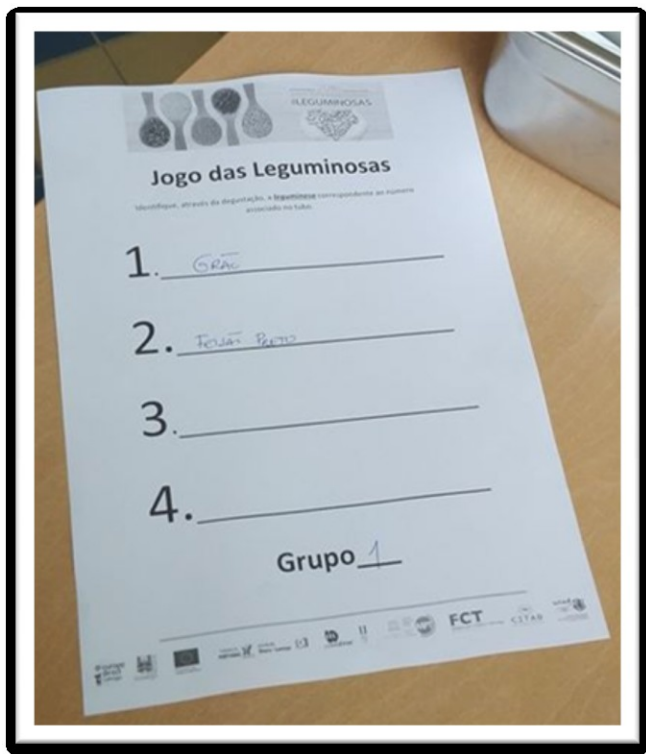








Prova Cega





# Workshop: Alunos do Ensino Superior





# Obrigada pela Vossa Atenção!

