



**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



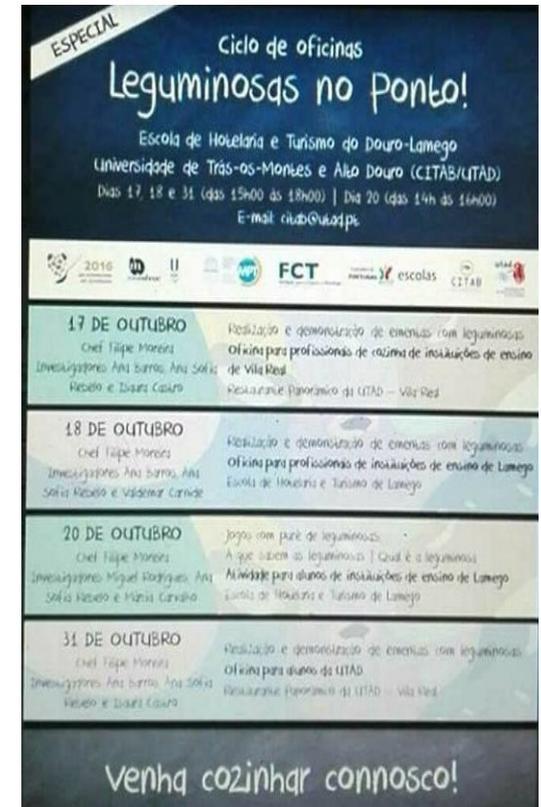
- Permitem a consorciação de culturas;
- Permitem a diminuição do uso de fertilizantes;
- Fornecem água subterrânea a outras espécies.

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

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

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
- Beméficas para a rotação de culturas
- Uma agricultura sustentável

2017









Crepe com doce de feijão frade

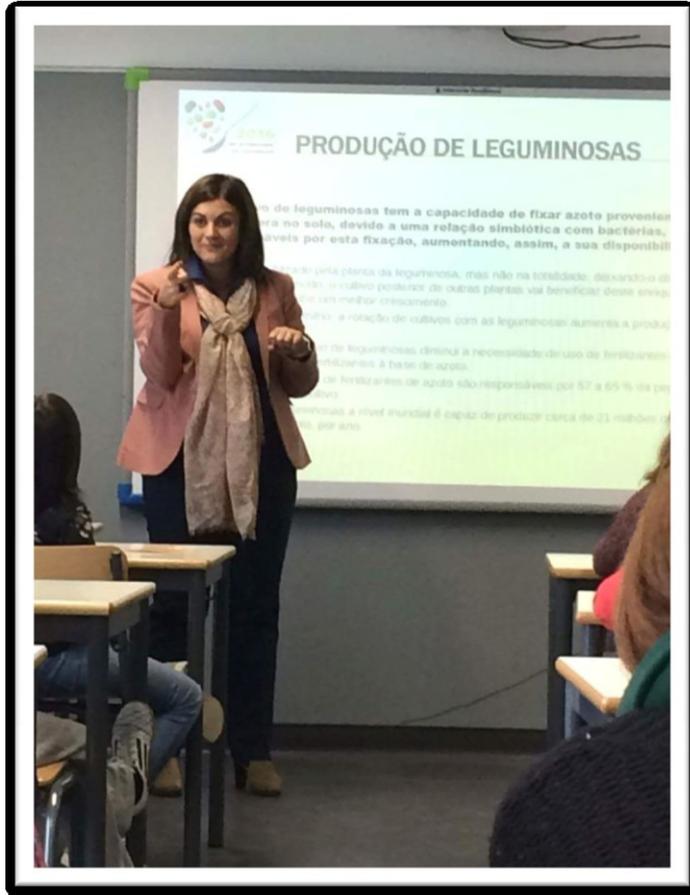






Empadas de lentilhas

Workshop: Alunos do Ensino Básico



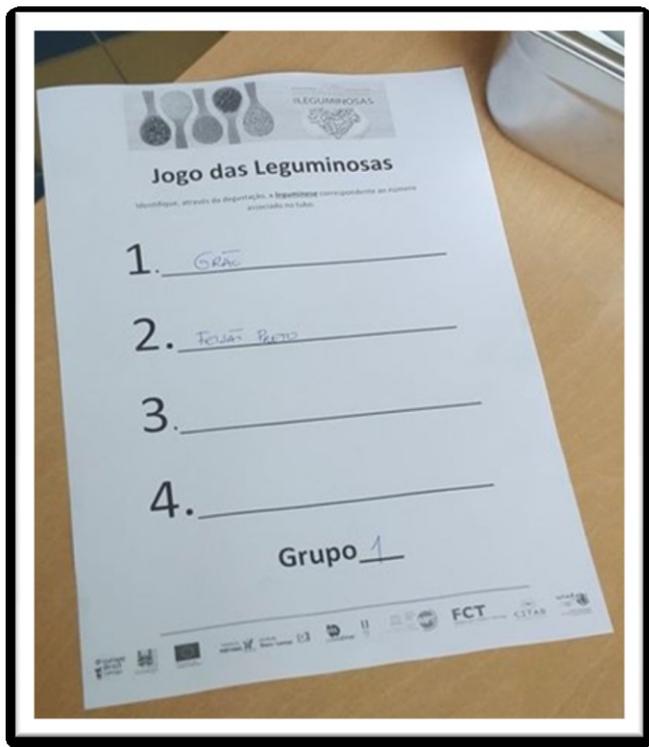
Workshop: Alunos do Ensino Secundário







Prova Cega



Workshop: Alunos do Ensino Superior



Obrigada pela Vossa Atenção!

