

Ingredientes	Quantidade	
	4 pax	24 pax
Pescada (rabos congelada)	320 g	1920 g
Tomate maduro ou tomate em lata	250 g	1500 g
Alho francês	300 g	1800 g
cenoura	150 g	900 g
cebola	150 g	900 g
alho	16 g	96 g
Coentros frescos	30 g	180 g
Pão alentejano (para "crotons")	100 g	600 g
Poejo ou hortelã	30 g	180 g
Sal	12 g	72 g
azeite	60 ml	360 ml

	Quantidade	
<b>Ingredientes</b>	<b>4 pax</b>	<b>24 pax</b>
Arroz carolino	240 g	1440 g
Tomate bem maduro ou tomate em lata	300 g	1800 g
Cenoura	150 g	900 g
Pimento vermelho ou verde	150 g	900 g
Azeite	70 ml	420 ml
Sal	12 g	72 g
Pecada congelada ( rabos)	640 g	3840 g
Abóbora	100 g	600 g
Aipo em rama	50 g	300 g
Cebola	200 g	1200 g
Manjeriçao fresco	15 g	90 g
Alho francês	100 g	600 g
Caldo de peixe	720 ml	4320 ml

- Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre - Ana Matos (Serviço de Ação Social - IPP); Fernando Rebola (Escola Superior de Educação - IPP); Hermelinda Carlos (Escola Superior de Tecnologia e Gestão - IPP) e Margarida Malcata (Coordenadora do Projeto, Escola Superior de Saúde - IPP).

**Orientação do *Workshop* Peixe:**  
- Chefe Luís de Matos.

É um animal vertebrado aquático, de corpo coberto por escamas, que se desloca na água, principalmente com a ajuda de nadadeiras, respira por guelras e cuja reprodução é ovípara. De elevado valor nutricional, diversas são as formas de confecção e apresentação, que dependem sempre do tipo de peixe utilizado.

Por conter nutrientes importantes, nomeadamente proteínas de alto valor biológico, é indiscutível que o peixe faz bem à saúde. Basta uma pequena quantidade diária para garantir o fornecimento de proteínas necessárias/dia. A roda dos alimentos mostra que apenas 5% da nossa alimentação diária deverá ser composta por alimentos do grupo «carne/pescado/ovos», sendo recomendado que pelo menos 2 vezes por semana se opte pela ingestão de peixe, preferencialmente o gordo. O peixe gordo, como o salmão, a sardinha, a cavala, o atum e o arenque constituem a principal fonte alimentar de ácidos gordos da série n-3 (vulgarmente designados de omega-3). A maior parte dos especialistas acredita que os ácidos gordos ómega-3 do peixe contribuem para a proteção dos indivíduos no que respeita a problemas cardíacos e circulatórios. Na sua maioria os peixes são também ricos em vitamina B12 - essencial para a manutenção do sistema nervoso saudável, além de diminuir o risco de doença cardíaca, depressão e ajudar na prevenção de alguns tipos de anemia. O peixe, na sua generalidade, é igualmente rico em iodo e vitamina D, sendo o primeiro essencial para o funcionamento adequado da tiróide e a vitamina D muito importante para a absorção de cálcio no organismo.

**Concelho de Portalegre** é promovido pelo Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação do Instituto Politécnico de Portalegre (IPP) C3I, e financiado pelo Riteca II. Envolve as diversas unidades orgânicas do IPP (ESS, ESEP, ESTG, ESAE, SAS), integra a Câmara Municipal de Portalegre, a ULSNA, os Agrupamentos de Escolas José Régio e do Bonfim de Portalegre, e conta com a colaboração da Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre.

O *Workshop* Peixe é mais uma iniciativa do Projeto. Este terá lugar na Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre e pretende que o seu público alvo tenha um contacto próximo com este tipo de alimento, a sua manipulação, confeção e a sua degustação.

Desfrute de uma Alimentação Saudável !













“Alimenta-te bem e crescerás saudável!”



As minhas notas sobre o *Workshop* de \_\_\_\_\_, em \_\_\_\_\_, no dia \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_.

[illegible]

As minhas notas sobre o *Workshop* de \_\_\_\_\_, em \_\_\_\_\_, no dia \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_.  
\_\_\_\_\_

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.