

Sopa de peixes

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

Arroz malandrinho de pescada

Ingredientes	Quantidade	
	4 pax	24 pax
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
Pescada congelada ( rabos)	640 g	3840 g
Abóbora	100 g	600 g
Alpo em rama	50 g	300 g
Cebola	200 g	1200 g
Manjerição fresco	15 g	90 g
Alho francês	100 g	600 g
Caldo de peixe	720 ml	4320 ml

## O Peixe

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 confeção e apresentação, que dependem sempre do tipo de peixe utilizado.

## Benefícios do Peixe

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 tireóide e a vitamina D muito importante para a absorção de cálcio no organismo.

Coma peixe pela sua saúde!

O Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do 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 Projeto tem como missão ajudar a mudar as atitudes e os comportamentos em relação aos hábitos alimentares de todas as crianças e jovens das Escolas do Concelho de Portalegre, possibilitando um melhor conhecimento sobre os alimentos, a sua importância na saúde, e em simultâneo sensibilizar as respetivas famílias, de forma a maximizar a sustentabilidade das mudanças propostas.

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 !

### Organização do Workshop Peixe:

- 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).

- Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre - Conceição Grilo (Diretora); Luís de Matos (Chefe de Cozinha).

### Orientação do Workshop Peixe:

- Chefe Luís de Matos.

Integrado no Projeto 0401\_RITECA\_II\_4\_E.



“Alimenta-te bem e crescerás saudável!”



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

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 28 evenly spaced, horizontal blue lines across the entire page. The lines are uniform in color and thickness, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings present.

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.