

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
Pecada congelada (rabos)	640 g	3840 g
Abóbora	100 g	600 g
Aipo em rama	50 g	300 g
Cebola	200 g	1200 g
Manjericão 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 confecção 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 ômega-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 tireoide e a vitamina D muito importante para a absorção de cálcio no organismo.

Coma peixe pela sua saúde!

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!"

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!



As minhas notas sobre o Workshop de _____, em _____, no dia
____/____/____.

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