Exemplo de ementa de primavera/verão

ABAE | Eco-Escolas | Alimentação Saudável e Sustentável
Desafio Eco-ementas 2016/2017

O desafio das **“Eco-ementas”**, do projeto Alimentação Saudável e Sustentável 2016/2017, destina-se a alunos do 2º e 3º ciclo, secundário e superior.

Os alunos devem idealizar uma ementa completa para 4 pessoas, da época de primavera/verão, composta por:

- Entrada (sopa e/ou salada)
- Prato principal
- Sobremesa
- Bebida

Exemplo de ementa primavera/verão:

Entrada: Sopa Juliana
Salada
Prato principal: Arroz primavera com bifes de peito de frango grelhado
Sobremesa: fatia de melão

Entrada: Sopa Juliana

Ingredientes:

- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 3 cenouras médias
- 2 batatas
- 1 nabo
- 300 g de couve lombarda
- 1,5 L de água
- Sal q.b
- 2 colheres de sopa de azeite

Preparação:

- ✓ Descasque a cebola e os dentes de alho e corte-os em bocados para dentro de uma panela.
- ✓ Descasque duas cenouras, as batatas e o nabo e lave-os em água corrente. Corte-os em bocados e junte-os à cebola e ao alho.
- ✓ Adicione a água, tempere com sal e leve ao lume.
- ✓ Deixe cozer.
- ✓ Reduza a puré com a varinha mágica, e leve de novo ao lume.
- ✓ Entretanto lave muito bem a couve lombarda e corte-a em pedaços pequenos, estilo juliana e escorra bem.
- ✓ Descasque a cenoura que sobrou e corte-a em pedaços pequenos.
- ✓ Junte a couve lombarda e a cenoura à sopa e deixe cozer durante mais 15 minutos, e apague o lume.
- ✓ Por fim, junte as duas colheres de azeite.

* 4 pessoas

Cálculo do valor energético
Sopa Juliana

% do alimento a ser consumido

= (parte edível **X** peso unitário) / 100 X unidade

= (peso a considerar **X** valor de kcal, HC, Prt ou Lip por 100 g) / 100)

Ingredientes	Unidade	Peso unitário	Parte edível (%)	Peso a considerar (g)	kcal (100 g)	HC (100 g)	Prt (100 g)	Lip (100 g)	kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip (g)
cebola	1,0	212,0	89,0	188,7	17,0	3,1	0,9	0,2	32,1	5,8	1,7	0,4
batatas	2,0	98,0	87,0	170,5	89,0	19,2	2,5	0,0	151,8	32,7	4,3	0,0
nabo	1,0	312,0	51,0	159,1	16,0	3,0	0,4	0,4	25,5	4,8	0,6	0,6
cenouras	3,0	147,0	82,0	361,6	19,0	4,4	0,6	0,0	68,7	15,9	2,2	0,0
dentes de alho	2,0	3,0	100,0	6,0	67,0	11,3	3,8	0,6	4,0	0,7	0,2	0,0
couve lombarda	0,5	1000,0	79,0	395,0	19,0	2,1	2,4	0,2	75,1	8,3	9,5	0,8
azeite	2,0	10,0	100,0	20,0	900,0	0,0	0,0	100,0	180,0	0,0	0,0	20,0
Total da sopa									**537,1**	**68,2**	**18,5**	**21,8**
Total da sopa por pessoa									**134,3**	**17,1**	**4,6**	**5,5**

Valores retirados da Tabela de Composição dos alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (https://insa.foodcase.ch/foodcomp/search)

Cálculo do gasto monetário
Sopa Juliana

Ingredientes	unidade	peso unitário (g)	peso em kg	€ por kg	€
cebola	1,00	212,00	0,212	0,79	0,17
batatas	2,00	98,00	0,098	0,89	0,17
nabo	1,00	312,00	0,312	1,99	0,62
cenouras	3,00	147,00	0,147	0,49	0,22
dentes de alho	2,00	3,00	0,003	1,99	0,01
couve lombarda	0,50	1000,00	1	0,64	0,32
azeite	2,00	10,00	0,01	1,89	0,04
		Total da sopa			**1,5**
		Total da sopa por pessoa			**0,4**

Salada

Ingredientes:

- 2 tomates redondos
- Alface
- ½ beterraba
- ½ pepino
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal q.b.

* 4 pessoas

Cálculo do valor energético
Salada

% do alimento a ser consumido

= (parte edível **X** peso unitário) / 100 X unidade

= (peso a considerar **X** valor de kcal, HC, Prt ou Lip por 100 g) / 100)

Ingredientes	Unidade	Peso unitário	Parte edível (%)	Peso a considerar (g)	kcal (100 g)	HC (100 g)	Prt (100 g)	Lip (100 g)	kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip (g)
pepino	0,5	270,0	64,0	86,4	17,0	1,7	1,4	0,6	14,7	1,5	1,2	0,5
beterraba	0,5	202,0	47,0	47,5	18,0	3,5	1,0	0,0	8,5	1,7	0,5	0,0
tomate	2,0	240,0	85,0	408,0	19,0	3,5	0,8	0,3	77,5	14,3	3,3	1,2
pimento	1,0	169,0	71,0	120,0	22,0	2,7	1,6	0,6	26,4	3,2	1,9	0,7
azeite	2,0	10,0	100,0	20,0	900,0	0,0	0,0	100,0	180,0	0,0	0,0	20,0
Total da salada									**307,2**	**20,6**	**6,9**	**22,5**
Total da salada por pessoa									**76,8**	**5,2**	**1,7**	**5,6**

Valores retirados da Tabela de Composição dos alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (https://insa.foodcase.ch/foodcomp/search)

Cálculo do gasto monetário
Salada

Ingredientes	unidade	peso unitário (g)	€ por kg	€
pepino	0,50	270,00	1,29	0,17
beterraba	0,50	202,00	1,39	0,14
tomate	2,00	240,00	2,99	1,44
pimento	1,00	169,00	2,39	0,40
azeite	2,00	10,00	1,89	0,04
		Total da salada		**2,2**
		Total da salada por pessoa		**0,5**

Prato principal: Arroz primavera com bifes de peito de frango grelhado

Ingredientes:

- 250 g de arroz carolino
- 128 g de ervilhas (8 colheres de sopa)
- 2 cenouras médias
- 1 lata de milho de 150 g
- 1 dente de alho
- 1/2 cebola média
- 2 colheres de sopa de azeite
- 240 g de peito de frango limpo
- Sal q.b.

Preparação:

- ✓ Comece por picar finamente a cebola e o alho;
- ✓ Corte as cenouras em pedaços pequenos;
- ✓ Num tacho coloque o azeite e leve ao lume. Junte a cebola e o alho e deixe alourar um pouco;
- ✓ Junte o arroz e deixe fritar uns minutos;
- ✓ Acrescente a água (cerca de 2 chávenas e meia) e tempere com uma pitada de sal;
- ✓ Assim que começar a ferver, junte os legumes, tape o tacho e deixe cozer até a água evaporar quase toda, para o arroz ficar sequinho.

*Tempere com sal (q.b), uma pitada de pimenta e sumo de 1 limão, 4 bifes de peito de frango com aproximadamente 60 g cada, grelhe e sirva com o arroz.

* 4 pessoas

Cálculo do valor energético
Arroz primavera com bifes de peito de frango grelhado

% do alimento a ser consumido

= (parte edível **X** peso unitário) / 100 X unidade

= (peso a considerar **X** valor de kcal, HC, Prt ou Lip por 100 g) / 100)

Ingredientes	Unidade	Peso unitário	Parte edível (%)	Peso a considerar (g)	kcal (100 g)	HC (100 g)	Prt (100 g)	Lip (100 g)	kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip (g)
ervilhas	8,0	16,0	100,0	128,0	306,0	49,4	22,7	1,3	391,7	63,2	29,1	1,7
dentes de alho	1,0	3,0	100,0	3,0	67,0	11,3	3,8	0,6	2,0	0,3	0,1	0,0
cebola	0,5	212,0	89,0	94,3	17,0	3,1	0,9	0,2	16,0	2,9	0,8	0,2
azeite	2,0	10,0	100,0	20,0	900,0	0,0	0,0	100,0	180,0	0,0	0,0	20,0
milho	1,0	150,0	100,0	150,0	80,0	10,8	2,9	1,9	120,0	16,2	4,4	2,9
cenouras	2,0	147,0	82,0	241,1	19,0	4,4	0,6	0,0	45,8	10,6	1,4	0,0
arroz carolino	1,0	250,0	100,0	250,0	363,0	79,6	7,4	0,5	907,5	199,0	18,5	1,3
bifes de frango	4,0	60,0	100,0	240,0	108,0	0,0	24,1	1,2	259,2	0,0	57,8	2,9
Total do prato									**1922,2**	**292,3**	**112,2**	**28,9**
Total do prato por pessoa									**480,6**	**73,1**	**28,0**	**7,2**

Valores retirados da Tabela de Composição dos alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (https://insa.foodcase.ch/foodcomp/search)

Cálculo do valor energético
Arroz primavera com bifes de peito de frango grelhado

Ingredientes	unidade	peso unitário	€ por kg	€
ervilhas	8,00	16,00	1,36	0,17
dentes de alho	1,00	3,00	1,99	0,01
cebola	0,50	212,00	0,79	0,08
azeite	2,00	10,00	1,89	0,04
milho	1,00	150,00	4,82	0,72
cenouras	2,00	147,00	0,49	0,14
arroz carolino	1,00	250,00	0,58	0,15
bifes de frango	4,00	60,00	5,99	1,44
		Total do prato		**2,8**
		Total do prato por pessoa		**0,7**

Sobremesa: 1 fatia de melão

Cálculo do valor energético

% do alimento a ser consumido

= (parte edível **X** peso unitário) / 100 X unidade

= (peso a considerar **X** valor de kcal, HC, Prt ou Lip por 100 g) / 100)

Ingredientes	Unidade	Peso unitário	Parte edível (%)	Peso a considerar (g)	kcal (100 g)	HC (100 g)	Prt (100 g)	Lip (100 g)	kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip (g)
melão	4,0	250,0	53,0	530,0	27,0	5,7	0,6	0,3	143,1	30,2	3,2	1,6
Total da sobremesa									**143,1**	**30,2**	**3,2**	**1,6**
Total da sobremesa por pessoa									**35,8**	**7,6**	**0,8**	**0,4**

Valores retirados da Tabela de Composição dos alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (https://insa.foodcase.ch/foodcomp/food?563)

Cálculo do gasto monetário

Ingredientes	unidade	peso unitário	€ por kg	€
melão	4,00	250,00	1,29	1,29
		Total da sobremesa		**1,3**
		Total da sobremesa por pessoa		**0,3**

* 1 pessoa

Cálculo do valor energético
Refeição de almoço

	Kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip (g)
Total da refeição	2909,6	411,4	140,7	74,7
Total da refeição por pessoa	727,4	102,9	35,2	18,7

Cálculo do gasto monetário
Refeição de almoço

Total da refeição	7,8 €
Total da refeição por pessoa	1,9 €