

Escola Básica e Secundária de Paredes de Coura



Desafio Eco-ementas 2016/2017

ABAE | Eco-Escolas | Alimentação Saudável e Sustentável

Ementa

Entrada

Creme de alho francês

Salada de alface com beterraba

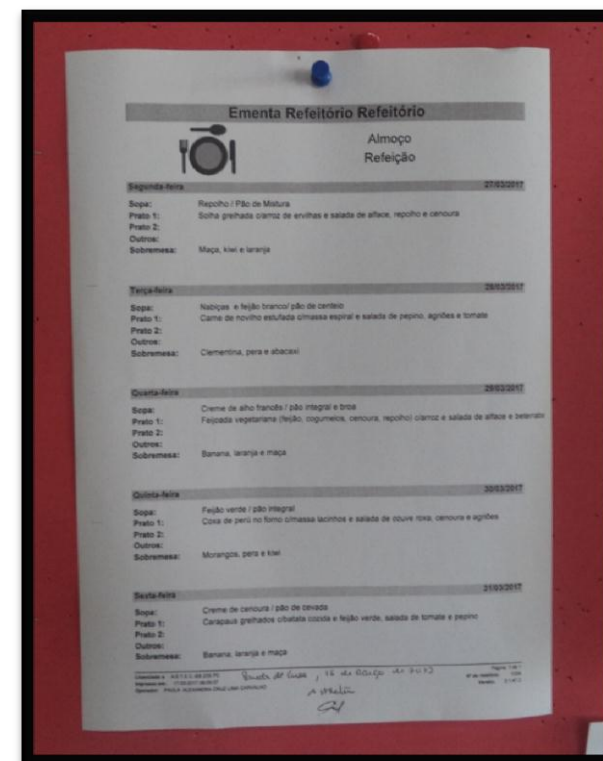
Prato Principal

Feijoada vegetariana com arroz branco

Laranja com canela

Sobremesa

Laranja com canela



Ementa implementada na cantina da escola no dia 29 de março 2017

Creme de alho francês

Ingredientes:

- ❖ 1 cebola média
- ❖ 1 alho francês
- ❖ 3 cenouras médias
- ❖ 2 batatas
- ❖ 1 curgete
- ❖ 2 dentes de alho
- ❖ 1 nabo
- ❖ 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 três cenouras, as batatas e o nabo e lave-os em água corrente. Corte-os em bocados e junte-os à cebola e ao alho.
- ✓ Junte o alho francês e a curgete.
- ✓ 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.
- ✓ Deixe cozer durante mais 15 minutos, e apague o lume.
- ✓ Por fim, junte as duas colheres de azeite.



Cálculo do valor energético

Creme de alho francês

Ingredientes	Unidade	Peso unitário	Parte edível (%)	Peso a considerar (g)	Kcal (100g)	HC (100g)	Prt (100g)	Lip (100g)	Kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip (g)	
Celola	0,5000	270,0000	89,0000	120,1500	18,0000	2,4000	1,0000	0,2000	21,6270	2,8836	1,2015	0,2403	
Dentes de alho	2,0000	3,0000	75,0000	4,5000	72,0000	11,3000	3,8000	0,6000	3,2400	0,5085	0,1710	0,0270	
cenouras	3,0000	147,0000	82,0000	361,6200	23,0000	3,6000	0,7000	0,0000	83,1726	13,0183	2,5313	0,0000	
curgete	1,0000	130,0000	95,0000	123,5000	19,0000	2,0000	1,6000	0,3000	23,4650	2,4700	1,9760	0,3705	
Batatas	2,0000	98,0000	87,0000	170,5200	87,0000	18,5000	2,4000	0,0000	148,3524	31,5462	4,0925	0,0000	
Alho francês	1,0000	200,0000	56,0000	112,0000	26,0000	2,9000	1,8000	0,3000	29,1200	3,2480	2,0160	0,3360	
Nabo	1,0000	312,0000	51,0000	159,1200	19,0000	23,0000	0,4000	0,4000	30,2328	36,5976	0,6365	0,6365	
Azeite	2,0000	10,0000	100,0000	20,0000	900,0000	0,0000	0,1000	99,9000	180,0000	0,0000	0,0200	19,9800	
Total sopa									519,2098	90,2722	12,6448	21,5903	
Total de pessoas									4,0000				
									Total por pessoa	129,8025	22,5681	3,1612	5,3976

(baseado na nova Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa)

Cálculo do gasto monetário

Creme de alho francês

Ingredientes	Unidade	Peso unitário (g)	Peso em kg	€ por kg	€
Cebola	1	212	0,212	0,79	0,17
Dente de alho	2	3	0,003	0,89	0,01
Cenouras	3	147	0,147	0,49	0,22
Curgetes	1	130	0,13	1,17	0,15
Batata	2	98	0,098	0,89	0,17
Alho francês	1	200	0,2	1,99	0,40
Nabo	1	312	0,312	1,69	0,53
Azeite	2	10	0,01	1,89	0,04
Total sopa					1,68
Total por pessoa					0,42

Total de pessoas	4
------------------	---

Salada de alface e beterraba

Ingredientes:

- ❖ ½ beterraba
- ❖ Alface
- ❖ Cebola
- ❖ 3 colheres de sopa de azeite
- ❖ 1 colher de vinagre
- ❖ Sal q.b



Preparação:

- ✓ Descasque a cebola e corte metade as rodelas.
- ✓ Junte o azeite o vinagre, mexa e reserve.
- ✓ Entretanto lave a alface e descasque e corte a beterraba aos cubos;
- ✓ Coloca as verduras numa saladeira e acrescente o molho.



Cálculo do valor energético

Salada de alface e beterraba

Ingredientes	Unidade	Peso unitário	Parte edível (%)	Peso a considerar (g)	Kcal (100g)	HC (100g)	Prt (100g)	Lip (100g)	Kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip (g)
Beterraba	1,0000	202,0000	47,0000	94,9400	23,0000	3,4000	1,0000	0,0000	21,8362	3,2280	0,9494	0,0000
Alface	1,0000	200,0000	47,0000	94,0000	15,0000	0,8000	1,8000	0,2000	14,1000	0,7520	1,6920	0,1880
Azeite	3,0000	15,0000	100,0000	45,0000	900,0000	0,0000	0,1000	99,9000	405,0000	0,0000	0,0450	44,9550
Vinagre	1,0000	5,0000	100,0000	5,0000	22,0000	0,6000	0,3000	0,0000	1,1000	0,0300	0,0150	0,0000
Cebola	0,5000	50,0000	89,0000	22,2500	18,0000	2,4000	1,0000	0,2000	4,0050	0,5340	0,2225	0,0445
Total									446,0412	4,5440	2,9239	45,1875
Total por pessoa									111,5103	1,1360	0,7310	11,2969

Total de pessoas	4,0000
-------------------------	--------

(baseado na nova Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa)

Cálculo do gasto monetário

Salada de alface e beterraba

Ingredientes	Unidade	Peso unitário (g)	Peso em kg	€ por kg	€
Beterraba	1	202	0,202	0,79	0,16
Alface	1	200	0,2	1,59	0,32
Cebola	0,5	212	0,212	0,79	0,08
Azeite	3	15	0,015	1,89	0,09
Vinagre	1	10	0,01	0,44	0,00
Total					0,65
Total por pessoa					0,16

Total de pessoas	4
------------------	---

Feijoada vegetariana com arroz branco

Ingredientes:

- ❖
- ❖ 1 Cebola média
- ❖ 1 dentes de alho
- ❖ 3 colheres de sopa de azeite
- ❖ Sal q.b.
- ❖ 320g de feijão catarino
- ❖ 200g de cogumelos
- ❖ 300g de couve coração
- ❖ 200g de rebentos de soja
- ❖ Arroz
- ❖ 750g de água
- ❖ 2 colheres de azeite
- ❖ 1 dente de alho
- ❖ Água



Preparação:

- ✓ Previamente coza o feijão, acrescentando sempre que necessário água fria.
- ✓ Descasque as cenouras e corte-as em meias luas, a corte a couve grosseiramente, lamine os cogumelos e reserve.
- ✓ Num tacho coloque o azeite, a cebola picada e deixe refugar um pouco, junte o tomate aos cubos e deixe ferver cerca de 10 min. Junte o feijão meio cozido e a cenoura e deixe cozer um pouco, de seguida acrescenta a couve e só depois os cogumelos e os rebentos de soja.
- ✓ Tempere com sal e deixe cozinhar mexendo de vez em quando.
- ✓ Para o arroz,

- ✓ Colocar o azeite e o alho numa panela, acrescente o arroz e deixe fritar um pouco, tempere de sal, junte a água a ferver tape e deixe cozer em lume brando.

Cálculo do valor energético

Feijoada vegetariana

Ingredientes	Unidade	Peso unitário	Parte edível (%)	Peso a considerar (g)	Kcal (100g)	HC (100g)	Prt (100g)	Lip (100g)	Kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip (g)
Feijão	0,3500	2,5000	100,0000	0,8750	103,0000	14,6000	6,6000	0,5000	0,9013	0,1278	0,0578	0,0044
Cogumelos	0,2000	30,0000	100,0000	6,0000	17,0000	0,0000	2,1000	0,4000	1,0200	0,0000	0,1260	0,0240
Couve coração	0,3000	500,0000	79,0000	118,5000	22,0000	1,4000	2,2000	0,2000	26,0700	1,6590	2,6070	0,2370
Rebentos de Soja	0,2000	2,0000	100,0000	0,4000	17,0000	2,4000	1,0000	0,1000	0,0680	0,0096	0,0040	0,0004
Cebola	1,0000	270,0000	89,0000	240,3000	18,0000	2,4000	1,0000	0,2000	43,2540	5,7672	2,4030	0,4806
Tomate	0,1500	120,0000	85,0000	15,3000	22,0000	3,5000	0,8000	0,3000	3,3660	0,5355	0,1224	0,0459
Azeite	3,0000	15,0000	100,0000	45,0000	900,0000	0,0000	0,1000	99,9000	405,0000	0,0000	0,0450	44,9550
Arroz	0,3500	0,3000	100,0000	0,1050	125,0000	28,0000	2,5000	0,2000	0,1313	0,0294	0,0026	0,0002
Cenoura	2,0000	147,0000	82,0000	241,0800	23,0000	3,6000	0,7000	0,0000	55,4484	8,6789	1,6876	0,0000
Dente de alho	1,0000	3,0000	75,0000	2,2500	72,0000	11,3000	3,8000	0,6000	1,6200	0,2543	0,0855	0,0135
Total									536,8789	17,0616	7,1408	45,7610
Total por pessoa									134,2197	4,2654	1,7852	11,4402

Total de pessoas	4,0000
-------------------------	--------

(baseado na nova Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa)

Cálculo do gasto monetário

Feijoada vegetariana

Ingredientes	Unidade	Peso unitário (g)	Peso em kg	€ por kg	€
Feijão catarino	0,35	2,5	0,0025	1,94	0,00
Cogumelo	0,2	30	0,03	2,79	0,02
Couve coração	0,3	500	0,5	0,64	0,10
Rebentos de soja	0,2	100	0,1	2,95	0,06
Cebola	1	270	0,27	0,79	0,21
Tomate	0,15	120	0,12	1,19	0,02
Azeite	3	15	0,015	1,89	0,09
Arroz	0,35	0,3	0,0003	0,79	0,00
Cenoura	2	147	0,147	0,49	0,14
Dente de alho	1	3	0,003	1,99	0,01
Total					0,64
Total por pessoa					0,16

Total de pessoas	4
------------------	---

Laranja com canela

Ingredientes:

- ❖ 1 laranja.
- ❖ Canela q.b.



Preparação:

- ✓ Descasque a laranja e corte as rodela.
- ✓ Polvilha com canela.

Cálculo do valor energético

Laranja com canela

Ingredientes	Unidade	Peso unitário	Parte edível (%)	Peso a considerar (g)	Kcal (100g)	HC (100g)	Prt (100g)	Lip (100g)	Kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip (g)
Laranja	4,0000	180,0000	69,0000	496,8000	48,0000	8,9000	1,1000	0,2000	238,4640	44,2152	5,4648	0,9936
Total									238,4640	44,2152	5,4648	0,9936
Total por pessoa									59,6160	11,0538	1,3662	0,2484

Total de pessoas	4,0000
------------------	--------

Cálculo do gasto monetário

Laranja com canela

Ingredientes	Unidade	Peso unitário (g)	Peso em kg	€ por kg	€
Laranja	1	180	0,18	0,77	0,14
Total					0,14
Total por pessoa					0,03

Total de pessoas	4
------------------	---

Valor energético

TOTAL (por pessoa)	435,1485	39,0232	7,0436	28,3831
--------------------	----------	---------	--------	---------

Gasto monetário

Total Final (€)	3,11
Total Final /pessoa(€)	0,78