

Índice

Contents

1- Ementas.....	2
Ementa 1 – Primavera Verão	2
2- Fichas técnicas para 4 pessoas	3
2.1 Duo de Cherovia e Pau Roxo	3
2.2 Medalhão de Pescada com Crosta de Pão fresco e ervas em cama de legumes e molho de tomate.....	4
2.3 Cerejas Jubileu em manto branco.....	5
2.4 Tisana de Hortelã chocolate e maçã verde desidratada e gengibre.....	6
3- Custos.....	7
3.1 Duo de Cherovia e Pau Roxo	7
3.2 Medalhão de Pescada com Crosta de Pão fresco e ervas em cama de legumes e molho de tomate.....	8
3.3 Cerejas Jubileu em manto branco.....	9
3.4 Tisana de Hortelã chocolate e maçã verde desidratada e gengibre.....	10
4- Tabelas Nutricionais	11
3.1 Duo de Cherovia e Pau-roxo.....	11
3.2 Medalhão de Pescada com Crosta de Pão fresco e ervas em cama de legumes e molho de tomate.....	12
3.3 Cerejas Jubileu em manto branco.....	13
5- Adequação Nutricional da ementa segundo a idade	14

1- Ementas

Ementa 1 – Primavera Verão

Momento	Designação do prato	Memória descritiva
Entrada	Duo de Cherovia e Pau Roxo	Base de alho francês, batata e cherovia Base de batata e pau roxo
Prato Principal	Medalhão de Pescada com Crosta de Pão fresco e ervas em cama de legumes e molho de tomate	Medalhão de Pescada cozido em papelote sobre uma cama de legumes. Empratado numa base de molho de tomate. Servido com uma crosta de pão fresco, salteado em azeite de primeira pressão a frio e ervas picadas (salsa, cebolinho e nêveda).
Sobremesa	Cerejas Jubileu em manto branco	Creme de iogurte natural açucarado e cerejas glaceadas em manteiga das marinhas e açúcar moreno servido num boião
Bebida	Tisana de Hortelã chocolate e maçã verde desidratada e gengibre.	Infusão a frio de hortelã chocolate fresca e cascas de maçã verde desidratada com perfume de gengibre.

2- Fichas técnicas para 4 pessoas

2.1 Duo de Cherovia e Pau Roxo

Ingredientes	Descrição	Volume/ml	Peso/g
200	cebola	Gr.	
50	manteiga	Gr.	
100	Alho francês	Gr.	
300	Cherovia	Gr.	
300	Pau roxo	Gr.	
150	Batata	Gr.	
8	Sal	Gr.	
2000	Água	ml	

Confeção:

- Descascar os legumes.
- Picar a cebola. Cortar os legumes em pedaços irregulares e lavar.
- Colocar uma panela ao lume.
- Adicionar a manteiga e a cebola picada. Deixar suar.
- Juntar o alho francês. Deixar suar. Adicionar os restantes legumes. Deixar suar.
- Juntar a batata. Cobrir com a água ou caldo de legumes.
- Temperar com sal e deixar cozer.
- Retificar temperos.
- Passar a mix e chinês.
- Servir.

2.2 Medalhão de Pescada com Crosta de Pão fresco e ervas em cama de legumes e molho de tomate

Ingredientes	Descrição	Volume/ml	Peso/g
400	Medalhão de Pescada	Gr.	
200	Batata doce	Gr.	
200	Cenouras	Gr.	
200	Courgete	Gr.	
150	Cebola	Gr.	
150	Alho Francês	Gr.	
500	Tomate cacho	Gr.	
50	Sumo de limão	ml	
50	Alho	Gr.	
200	Azeite	ml	
100	Pão	Gr.	
25	Sal	Gr.	
1	Pimenta	Gr.	
30	Mangericão	Gr.	
100	Ervas frescas (salsa e cebolinho e nêveda)	Gr.	

Confeção

- Escamar a pescada e fazer os medalhões. Lavar. Temperar com sal, pimenta e sumo de limão.
Preparar os legumes:
- Descascar as cebolas, as batatas e as cenouras. Lavar os legumes.
- Cortar os legumes em rodelas.
- Colocar os legumes num pedaço de papel vegetal, untado com um fio de azeite.
- Sobrepor o peixe.
- Fechar o pedaço de papel.
- Colocar num tabuleiro e levar ao forno a 180°.
Preparar a crosta de pão
- Colocar um sauté ao lume com um fio de azeite.
- Colocar o pão ralado fresco. Saltear.
- Adicionar as ervas picadas. Reservar.
Preparar o molho de tomate
- Colocar um tacho ao lume com azeite e alho picado.
- Juntar o tomate pelado e cortado em cubos.
- Deixar refogar.
- Temperar com sal.
- Retificar temperos.
- Colocar o manjericão picado.
- Empratar o molho de tomate.
- Abrir o papel vegetal e com ajuda de uma espátula, passar os legumes e o peixe para o prato. Cobrir com a crosta de pão e ervas. Regar com um fio de azeite.

2.3 Cerejas Jubileu em manto branco

Ingredientes	Descrição	Volume/ml	Peso/g
750	Iogurte Natural Açucarado	ml	
8	Folhas de gelatina incolor	Gr.	
40	Açúcar moreno	Gr.	
40	Manteiga das marinhas	Gr.	
30	Hortelã	Gr.	
400	Cerejas fundão	Gr.	

Confeção

Preparar o manto branco

- Colocar os iogurtes numa taça.
- Colocar as folhas de gelatina em água.
- Retirar da água e aquecer.
- Envolver a gelatina ao iogurte.
- Empratar o preparado
- Levar ao frio.

Preparar as cerejas

Lavar as cerejas.

Limpar metade. Retirar o pedúnculo, o caroço e partir em quartos.

- Colocar um sauté ao lume
- Juntar a manteiga e deixar derreter.
- Adicionar o açúcar.
- Adicionar metade das cerejas cortadas.
- Deixar cozer.
- Adicionar as restantes cerejas inteiras.
- Retirar.
- Deixar arrefecer.
- Colocar por cima do manto branco.
- Decorar com a hortelã
- Servir

2.4 Tisana de Hortelã chocolate e maçã verde desidratada e gengibre.

Ingredientes	Descrição	Volume/ml	Peso/g
20	Cascas de maçã Granny Smith	Gr	
50	Gengibre	Gr	
25	Hortelã-chocolate	Gr	
1000	água	MI	

Confeção:

- Descascar e lavar o gengibre e cortar em brunesa.
- Lavar a hortelã e separar as folhas das pontas e reservar para decoração
- Colocar os elementos sólidos num jarro
- Verter sobre estes 1 litro de água a ferver e deixar infundir cerca de 5 a 10 minutos para apurar os sabores
- Servir com a decoração que foi reservada.

3- Custos

Preços obtidos em www.jumbo.pt

3.1 Duo de Cherovia e Pau Roxo

0,2	Kg	Cebola	0,44 €	0,09 €
0,05	Kg	Manteiga	1,88 €	0,09 €
0,1	Kg	Alho francês	2,96 €	0,30 €
0,3	Kg	Cherovia a)	2,80 €	0,84 €
0,3	Kg	Pau roxo a)	2,90 €	0,87 €
0,15	Kg	Batata	0,48 €	0,07 €
0,008	Kg	Sal	0,24 €	0,00 €
			Subtotal	2,26 €
			Pax	0,57 €

Quant		4	pax	
Quant		Produto	Preço Unitário	Preço Total
0,2	Kg	Cebola	0,44 €	0,09 €
0,05	Kg	Manteiga	1,88 €	0,09 €
0,1	Kg	Alho francês	2,96 €	0,30 €
0,3	Kg	Cherovia	2,80 €	0,84 €
0,3	Kg	Pau roxo	2,90 €	0,87 €
0,15	Kg	Batata	0,48 €	0,07 €
0,008	Kg	Sal	0,24 €	0,00 €
			Subtotal	2,26 €
			Pax	0,57 €

a) Preços sob consulta

3.2 Medalhão de Pescada com Crosta de Pão fresco e ervas em cama de legumes e molho de tomate

4			pax	
			Preço Unitário	Preço Total
0,4	Kg	Medalhão de Pescada	11,58	4,63 €
0,2	Kg	Batata doce	2,49	0,50 €
0,2	Kg	Cenouras	0,38	0,08 €
0,2	Kg	Courgete	1,18	0,24 €
0,15	Kg	Cebola	0,44	0,07 €
0,15	Kg	Alho Francês	2,96	0,44 €
0,5	Kg	Tomate cacho	1,14	0,57 €
0,5	Kg	Sumo de limão	1,48	0,74 €
0,05	Kg	Alho	5,56	0,28 €
0,2	Lt	Azeite	3,99	0,80 €
0,1	Kg	Pão	2	0,20 €
0,025	Kg	Sal	0,24	0,01 €
0,001	Kg	Pimenta	39,8	0,04 €
0,03	Kg	Mangericão b)	0	- €
0,1	Kg	Ervas frescas (salsa e cebolinho e nêveda) b)	0	- €
			Sub-total	8,58 €
			dose	2,15 €

b) Artigo disponível na horta biológica da escola

3.3 Cerejas Jubileu em manto branco

4 pax				
			Preço Unitário	Preço Total
0,75	Kg	logurte Natural Açucarado	5,76 €	4,32 €
0,008	Kg	Folhas de gelatina incolor	99,50 €	0,80 €
0,04	Kg	Açúcar moreno	2,18 €	0,09 €
0,04	Kg	Manteiga das marinhas	6,32 €	0,25 €
0,03	Kg	Hortelã b)	- €	- €
0,4	Kg	Cerejas fundão	7,50 €	3,00 €
			Sub-total	8,46 €
			dose	2,11 €

b) Artigo disponível na horta biológica da escola

3.4 Tisana de Hortelã chocolate e maçã verde desidratada e gengibre.

4 pax				
			Preço Unitário	Preço Total
0,02	Kg	Cascas de maçã Granny Smith c)	- €	- €
0,05	Kg	Gengibre	2,89 €	0,14 €
0,025	Kg	Hortelã-chocolate b)	- €	- €
			Sub-total	0,14 €
			dose	0,04 €

b) Artigo disponível na horta biológica da escola

c) Aproveitamento de desperdício alimentar

4- Tabelas Nutricionais

3.1 Duo de Cherovia e Pau-roxo

		POR 100 G	POR DOSE 250 G
ENERGIA	kcal	41.50	103.74
	kJ	173.62	434.12
PROTEINA	g	0.74	1.84
GORDURAS	g	2.62	6.55
HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS	g	3.77	9.44
FIBRA ALIMENTAR	g	1.63	4.09
GORDURAS SATURADAS	g	1.30	3.25
GORDURAS MONOINSATURADAS	g	0.55	1.38
GORDURAS POLINSATURADAS	g	0.76	1.89
GORDURAS TRANS	g	0.00	0.00
COLESTEROL	mg	0.06	0.16
VITAMINA A	µg	399.10	997.75
VITAMINA D	µg	0.01	0.02
VITAMINA E (TOCOFEROL)	mg	0.28	0.70
VITAMINA B1 (TIAMINA)	mg	0.07	0.17
VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)	mg	0.01	0.04
VITAMINA B3 (NIACIN)	mg	0.50	1.25
VITAMINA B6	mg	0.12	0.29
VITAMINA B12	µg	0.00	0.00
VITAMINA C	mg	4.15	10.38
SÓDIO	mg	308,53	771,32
POTÁSSIO	mg	161,26	403,15
CÁLCIO	mg	23,87	59,68
FÓSFORO	mg	23,68	59,20
MAGNÉSIO	mg	7,40	18,50
FERRO	mg	0,39	0,97
ZINCO	mg	0,11	0,28

3.2 Medalhão de Pescada com Crosta de Pão fresco e ervas em cama de legumes e molho de tomate

		POR 100 G	POR DOSE 250 G
ENERGIA	kcal	129,24	323,10
	kJ	540,63	1351,57
PROTEINA	g	4,52	11,29
GORDURAS	g	9,32	23,30
HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS	g	6,70	16,75
FIBRA ALIMENTAR	g	1,51	3,77
GORDURAS SATURADAS	g	1,40	3,49
GORDURAS MONOINSATURADAS	g	6,88	17,19
GORDURAS POLINSATURADAS	g	0,92	2,29
GORDURAS TRANS	g	0,00	0,00
COLESTEROL	mg	4,24	10,61
VITAMINA A	µg	200,07	500,17
VITAMINA D	µg	0,27	0,68
VITAMINA E (TOCOFEROL)	mg	2,18	5,45
VITAMINA B1 (TIAMINA)	mg	0,10	0,24
VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)	mg	0,03	0,08
VITAMINA B3 (NIACIN)	mg	0,62	1,55
VITAMINA B6	mg	0,12	0,31
VITAMINA B12	µg	0,11	0,28
VITAMINA C	mg	23,27	58,17
SÓDIO	mg	508,44	1271,11
POTÁSSIO	mg	267,00	667,50
CÁLCIO	mg	30,69	76,72
FÓSFORO	mg	64,35	160,87
MAGNÉSIO	mg	19,72	49,30
FERRO	mg	0,80	2,00
ZINCO	mg	0,34	0,85

3.3 Cerejas Jubileu em manto branco

		POR 100 G	POR DOSE 150 G
ENERGIA	kcal	138,47	207,71
	kJ	579,44	869,16
PROTEINA	g	4,57	6,86
GORDURAS	g	5,06	7,59
HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS	g	18,82	28,23
FIBRA ALIMENTAR	g	0,72	1,08
GORDURAS SATURADAS	g	2,79	4,19
GORDURAS MONOINSATURADAS	g	1,19	1,79
GORDURAS POLINSATURADAS	g	0,25	0,37
GORDURAS TRANS	g	0,19	0,28
COLESTEROL	mg	14,99	22,49
VITAMINA A	µg	81,55	122,32
VITAMINA D	µg	0,03	0,04
VITAMINA E (TOCOFEROL)	mg	0,22	0,32
VITAMINA B1 (TIAMINA)	mg	0,05	0,08
VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)	mg	0,23	0,34
VITAMINA B3 (NIACIN)	mg	0,24	0,37
VITAMINA B6	mg	0,05	0,07
VITAMINA B12	µg	0,00	0,00
VITAMINA C	mg	8,88	13,31
SÓDIO	mg	91,90	137,85
POTÁSSIO	mg	277,10	415,65
CÁLCIO	mg	133,52	200,28
FÓSFORO	mg	110,68	166,01
MAGNÉSIO	mg	15,75	23,62
FERRO	mg	0,44	0,67
ZINCO	mg	0,52	0,78

5- Adequação Nutricional da ementa segundo a idade

Dose (gr)		sopa	prato	sobreme sa	Total	Valores de referência					
		250	250	150		1º ciclo		2º ciclo		3º ciclo	
						6-10 anos		10-12 anos		12-16 anos	
ENERGIA	kcal	103,74	323,1	207,71	634,55	557	114 %	610	104%	646	98%
	kJ	434,12	1351,57	869,16	2654,85	2330,9	114 %	2553	104%	2700	98%
PROTEINA	g	1,84	11,29	6,86	19,99	8,5	235 %	12,5	160%	13,3	150%
GORDURAS	g	6,55	23,3	7,59	37,44	21,6	173 %	23,7	158%	25,1	149%
HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS	g	9,44	16,75	28,23	54,42	74,2	73%	81,3	67%	86,1	63%
FIBRA ALIMENTAR	g	4,09	3,77	1,08	8,94	4,5	199 %	4,9	182%	5,2	172%
GORDURAS SATURADAS	g	3,25	3,49	4,19	10,93	6,8	161 %	7,5	146%	7,9	138%
GORDURAS MONOINSATURADAS	g	1,38	17,19	1,79	20,36						
GORDURAS POLINSATURADAS	g	1,89	2,29	0,37	4,55						
GORDURAS TRANS	g	0	0	0,28	0,28						
COLESTEROL	mg	0,16	10,61	22,49	33,26						
VITAMINA A	µg	997,75	500,17	122,32	1620,24	175	926 %	210	772%	245	661%
VITAMINA D	µg	0,02	0,68	0,04	0,74						
VITAMINA E (TOCOFEROL)	mg	0,7	5,45	0,32	6,47						
VITAMINA B1 (TIAMINA)	mg	0,17	0,24	0,08	0,49						
VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)	mg	0,04	0,08	0,34	0,46						
VITAMINA B3 (NIACIN)	mg	1,25	1,55	0,37	3,17						
VITAMINA B6	mg	0,29	0,31	0,07	0,67						
VITAMINA B12	µg	0	0,28	0	0,28	53	1%	70	0%	70	0%
VITAMINA C	mg	10,38	58,17	13,31	81,86	10,5	780 %	12,3	666%	14	585%
SÓDIO	mg	771,32	1271,11	137,85	2180,28	595	366 %	714	305%	714	305%
POTÁSSIO	mg	403,15	667,5	415,65	1486,3						
CÁLCIO	mg	59,68	76,72	200,28	336,68	193	174 %	350	96%	350	96%
FÓSFORO	mg	59,2	160,87	166,01	386,08						
MAGNÉSIO	mg	18,5	49,3	23,62	91,42						
FERRO	mg	0,97	2	0,67	3,64	3	121 %	5,2	70%	5,2	70%
ZINCO	mg	0,28	0,85	0,78	1,91	2,5	76%	3,2	60%	3,3	58%

