



# Eco-Ementa

Menu para 4 pessoas  
**PRIMAVERA – VERÃO**  
2017/2018



Entrada

# Gaspacho mediterrânico



## Ingredientes:

400 gr. Tomate fresco  
200 gr. Pimento verde e vermelho  
100 gr. Pepino  
100 gr. Cebola  
30 gr. Alho  
125 gr. Pão  
20 gr. Azeite  
20 gr. Vinagre  
Água q.b.  
Pimenta q.b.  
Orégãos q.b.  
Sal q.b.

## Modo de preparação:

Picar todos os ingredientes em camponesa. Juntar com o azeite, o vinagre, sal, pimenta, orégãos, água todos os ingredientes sólidos numa panela ou jarro que facilite o trabalho. Triturar até ficar uma mistura homogénea. Verificar os temperos no fim. Servir em prato fundo ou taça de sopa com *croûtons*.



# Gaspacho mediterrânico

## FICHA TÉCNICA - Gaspacho Mediterrânico

FICHA TÉCNICA - Gaspacho Mediterrânico				
Gaspacho			Nº doses :	4
COMPOSIÇÃO DO PRATO	Peso/ Quant.	Un. Medida	Preço / Kg. Ou Unidade	Custo Mercadoria Consumida
Tomate fresco	0,400	kg	1,50 €	0,60 €
Pimento verde e vermelho	0,200	kg	1,99 €	0,40 €
Pepino	0,100	kg	1,70 €	0,17 €
Cebola	0,100	kg	1,30 €	0,13 €
Alho	0,030	kg	6,76 €	0,20 €
Pão	0,125	kg	2,00 €	0,25 €
Azeite	0,020	kg	5,00 €	0,10 €
Vinagre	0,020	kg	1,00 €	0,02 €
Água	q.b.	kg		- €
Pimenta	q.b.	kg		- €
Oregãos	q.b.	kg		
Sal	q.b.	kg		
Pais	Espanha			
Custo Total				1,87 €
<b>Custo por pessoa</b>	<b>0,47 €</b>			
<b>Preço de venda final c/ Iva</b>	<b>2,32 €</b>			
<b>Preço de venda s/ Iva</b>	<b>2,02 €</b>			
<b>Racio %</b>	<b>20,16%</b>			
<b>Margem bruta de lucro</b>	<b>1,85 €</b>			

Cálculo calórico - Gaspacho Mediterrânico										
	Ingredientes	Proteínas g/100g	Lípidos g/100g	HC g/100g	Kcal /100g	Proteínas g/refeição	Lípidos g/refeição	Hidratos de carbono g/refeição	Kcal/ refeição	
1	Oregãos	3,10		0,40	13,86	0,08	0,00	0,01	0,35	
2	Tomate cru	0,80	0,30	3,50	19,12	0,60	0,23	2,63	14,93	
3	Cebola crua	0,90	0,20	3,10	17,45	0,09	0,02	0,31	1,78	
4	Pepino cru	1,40	0,60	1,70	17,45	0,35	0,15	0,43	4,45	
5	Pimento cru	1,60	0,60	2,70	21,99	0,40	0,15	0,68	5,65	
6	Alho cru	3,80	0,60	11,30	66,67	0,10	0,02	0,28	1,65	
7	Pão de trigo	8,40	2,20	57,30	288,92	1,26	0,33	8,60	42,39	
8	Vinagre	0,30		0,60	21,51	0,01		0,02	0,09	
9	Azeite (4 marcas)	0,10	99,90		900,00	0,01	5,99		53,97	
10	Sal									
11	Pimenta moida	10,70	2,70	38,30	210,77	0,11	0,03	0,38	2,20	
<b>Total (g)</b>						<b>2,99</b>	<b>6,91</b>	<b>13,32</b>	<b>23,22</b>	
<b>Kcal</b>						<b>11,97</b>	<b>62,20</b>	<b>53,282</b>	<b>127,45</b>	

Prato Principal

# Hambúrguer de pescada com cascas de cenoura, batata doce fatiada e feijão verde e cenoura salteados



## Ingredientes:

480 gr. Filetes de pescada  
400 gr. Cenouras  
480 gr. Feijão verde  
480 gr. Batata doce  
120 gr. Pão ralado  
80 gr. Cebola  
80 gr. Ovos  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Salsa q.b.

## Modo de preparação

Cortar a pescada em cubos pequenos, temperar com sal e pimenta, juntar pão ralado, ovos, salsa picada, cebola picada e as cascas da cenoura bem lavadas e picadas e misturar tudo. Com ajuda de uma forma redonda fazer o formato do hambúrguer, fazendo pressão. Num tabuleiro com azeite levar os hambúrgueres ao forno aproximadamente 15 minutos. Numa panela com água quente e temperada com sal, cozer as cenouras em meia lua e feijão verde, noutra panela cozer a batata doce com pele e quando estiver cozida retirar esta.

# Hambúrguer de pescada com cascas de cenoura, batata doce fatiada e feijão verde e cenoura salteados

FICHA TÉCNICA - Hambúrguer de Pescada				
Hamburguer de peixe com legumes e batata doce			Nº doses :	4
COMPOSIÇÃO DO PRATO	Peso/ Quant.	Un. Medida	Preço / Kg. Ou Unidade	Custo Mercadoria Consumida
pescada filetes	0,480	kg	4,82 €	2,31 €
cenoura	0,4	kg	0,32 €	0,13 €
feijão verde	0,480	kg	0,99 €	0,48 €
batata doce	0,480	kg	1,19 €	1,19 €
Azeite	0,010	kg	4,60 €	0,05 €
pão ralado	0,120	kg	0,92 €	0,11 €
ovos	0,080	kg	1,12 €	0,09 €
Cebola	0,080	kg	0,32 €	0,03 €
Sal	q.b.	kg	0,40 €	0,40 €
Pimenta	0,002	kg	12,80 €	0,03 €
salsa	0,020	kg	1,50 €	0,03 €
<b>Pais</b>	<i>Portugal</i>			
<b>Custo Total</b>				<b>4,83 €</b>
<b>Custo por pessoa</b>	1,21 €			
<b>Preço de venda final c/ Iva</b>	2,32 €			
<b>Preço de venda s/ Iva</b>	2,02 €			
<b>Rácio %</b>	52,09%			
<b>Margem bruta de lucro</b>	1,11 €			

Cálculo Calórico - Prato Principal													
ingredientes	unidade	peso unitario	parte edível (%)	peso a considerar (g)	kcal(100g)	HC(100G)	prt(100g)	lip(100g)	kcal	HC (g)	prt (g)	lip (g)	
pescada filetes	4	120	100	480	83	0	17,6	1,4	398	0	84,4	6,7	
cebola	2	40	90	80	17	3,1	0,2	0,9	13,6	2,4	0,16	0,72	
pão ralado	4	30	100	120	360	71,6	11,2	2,3	432	85,9	13,4	2,76	
salsa	2	10	100	20	14	0,4	3,1	0	2,8	0,08	0,6	0	
ovo	4	20	90	80	149	0	13	10,8	119,2	0	10,4	8,6	
azeite	2	5	100	10	900	0	0,1	99,9	90	0	0,01	9,99	
feijao verde	4	120	90	480	25	3,8	1,9	0,3	120	18,2	9,12	1,4	
cenoura	4	120	100	480	19	4,4	0,6	0	91,2	21,1	2,88	0	
batata doce	4	100	90	400	90	19,2	10	0	360	76,8	40	0	
<b>Totais</b>									total dos pratos total por pessoa	1626 406,5	205,2 51,3	160,9 40,2	30,1 7,5



Sobremesa

# Laranja laminada com canela



## **Ingredientes:**

1 laranja;  
Hortelã q.b.  
Canela em pó q.b.

## **Modo de preparação:**

Descascar a laranja e cortar em rodela.

Polvilhar com canela em pó e uma folha de hortelã.



# Laranja laminada com canela

## Ficha técnica - Laranja laminada com canela

Nome do prato	Laranja laminada										
Valor calórico	33,4										

Cálculo calórico											
	Ingredientes	Capitação	Unidade de medida	Proteínas (g)/100g	Lípidos g/100g	HC g/100g	Kcal /100g	Proteínas g/refeição	Lípidos g/refeição	Hidratos de carbono g/refeição	Kcal/ refeição
1	Laranja	80,00	g	1,10	0,20	8,90	42,30	0,88	0,16	7,12	33,44
3	hortelã		q.b.					0,00	0,00	0,00	0,00
4	canela em pó		q.b.					0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total (g)</b>								<b>0,88</b>	<b>0,16</b>	<b>7,12</b>	<b>8,16</b>
<b>Kcal</b>								<b>3,52</b>	<b>1,44</b>	<b>28,48</b>	<b>33,44</b>
<b>Ideal</b>								<b>10 a 15%</b>	<b>30 a 35 %</b>	<b>55 a 60%</b>	<b>100</b>

# Água aromatizada com citrinos e gengibre



## **Ingredientes:**

Água;

Gelo;

Zestes de laranja qb;

Zestes de limão qb;

1 rodela de gengibre;

2 paus de canela;

Folhas de hortelã qb,

# Cálculo do Valor Energético e Monetário

<b>Prato</b>	<b>Valor energético por pessoa</b>	<b>Valor energético para 4 pessoas</b>	<b>Custo por pessoa</b>	<b>Custo para 4 pessoas</b>
<b>Entrada</b>	127,45 kcal	509,80 kcal	0,47 €	1,87 €
<b>Prato principal</b>	406,50 kcal	1626 kcal	1,21 €	4,83€
<b>Sobremesa</b>	33,40 kcal	133,60 kcal	0,15€	0,60€
<b>Bebida</b>	0 kcal	0 kcal	0,05 €	0,20 €
<b>Total</b>	567,35 kcal	2269,40 kcal	1,88 €	7,52 €