



Fundação Escola Gest

ESCOLA PROFISSIONAL DE HOTELARIA DE MANTEIGAS

Centro de Férias da Sicó - Senhora de Fátima - 6260 - 039 Manteigas

TELEFONE / FAX: 275982119 *TELEM. 966 522277* CONTRIBUINTE N.º: 504 448 048

E-mail: geral@ephm.com.pt

www.ephm.com.pt

Eco-Ementa

Menu para 4 pessoas

PRIMAVERA-Verão

2018/2019



alimentação
saudável e sustentável

Gaspacho de tomate e morango, lima e coco (Entrada)

INGREDIENTES:

- ▶ 0.330 g morango maduro
- ▶ 0.330 g tomate maduro
- ▶ 0.100 g courgette
- ▶ 0.015 g cebola-roxa
- ▶ 0.005 g alho
- ▶ 0.030 azeite
- ▶ 0.100 ml água
- ▶ 0.015 g vinagre balsâmico
- ▶ 0.010 g sal
- ▶ q.b pimenta de moinho
- ▶ q.b orégãos
- ▶ 0.060 ml leite de coco
- ▶ 4 gomos de lima + 1 c. chá de raspa + 1 c. sopa de sumo
- ▶ 1 pepino espiralizado
- ▶ qb cebolinho picado

▶ MODO DE PREPARAÇÃO:

- ▶ 1. Lavar os morangos e o tomate, cortá-los em pedaços e triturá-los bem.
- ▶ 2. Adicionar a courgette em pedaços, a cebola-roxa (reservar duas ou três lâminas), o alho, o azeite e a água e voltar a triturar até obter um creme homogêneo.
- ▶ 3. Temperar com o vinagre, sal, pimenta e orégãos.
- ▶ 4. Triturar mais uma vez e provar para ajustar os temperos. Reservar no frigorífico até ao momento de servir.
- ▶ 5. Numa taça, envolver o leite de coco (reservar quatro colheres de sopa) com a raspa e o sumo da lima e o restante sal.
- ▶ 6. Preparar o pepino com o espiralizador e reservar.
- ▶ 7. Dispor a sopa em taças individuais, adicionar uma colher de sopa do creme de coco em cada uma (se envolver ligeiramente obtém um efeito marmoreado) e salpicar com espirais de courgette, a cebola reservada picada, o cebolinho, um pouco de pimenta e um gomo da lima.

Ficha Técnica	Entrada	Peixe	Carne	Sobremesa	Outro
Tipo de Prato	x				
Nome do Prato	Gaspacho de tomate e morango, lima e coco				
Número de Doses	4				



Produto	Unidade	Quantidade	Preço Unitário	Custo Total
Morango maduro	Kg	0,33	5,98 €	1,97 €
Tomate maduro	Kg	0,33	0,28 €	0,09 €
courgette	Kg	0,1	2,99 €	0,30 €
Cebola roxa	Kg	0,015	1,72 €	0,03 €
Alho	Kg	0,005	10,36 €	0,05 €
Azeite	Lt	0,03	4,60 €	0,14 €
Água	Lt	0,1	- €	- €
Vinagre balsâmico	Lt	0,015	5,40 €	0,08 €
Sal	Kg	0,01	0,92 €	0,01 €
Pimenta moída	q.b		37,80 €	- €
Orégãos	q.b		111,25 €	- €
Leite de coco	Lt	0,06	5,23 €	0,31 €
Lima	Unidade	0,07	0,16 €	0,01 €
Pepino	Unidade	0,27	0,70 €	0,19 €
Cebolinho	q.b		69,50 €	- €
Custo Total				3,18 €
Custo por Dose				0,80 €
Preço de Venda				3,10 €
Margem Bruta				2,30 €
Rácio				32,38%

Cálculo calórico- Gaspacho de tomate e morango, lima e coco

Ingredientes	Energia (Kcal)	Lípidos (g/ 100 g)	Hidratos de carbono (g/ 100 g)	Proteína (g/ 100 g)	Energia (Kcal) refeição	Lípidos refeição	Hidratos carbono refeição	Proteína refeição	
Morango maduro	29,0	0,4	5,3	0,6	95,7	1,3	17,5	0,2	
Tomate maduro	19,0	0,3	3,5	0,8	62,7	1,0	11,6	0,3	
Couquette	17,0	0,3	2	1,6	17,0	0,3	2,0	0,2	
Cebola roxa	17,0	0,2	3,1	0,9	2,6	0,0	0,5	0,0	
Alho	67,0	0,6	11,3	3,8	3,4	0,0	0,6	0,0	
Azeite	900,0	99,9	0	0,1	270,0	30,0	0,0	0,0	
Água	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Vinagre balsâmico	22,0	0	0,6	0,3	3,3	0,0	0,1	0,0	
Sal	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Pimenta moida	211,0	2,7	38,3	10,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
Orégãos	265,0	4,3	68,9	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Leite de coco	230,0	23,8	5,5	2,3	138,0	14,3	3,3	0,1	
Lima	30,0	0,2	10,5	0,7	21,0	0,1	7,4	0,0	
Pepino	12,0	0,2	2,2	0,6	32,4	0,5	5,9	0,2	
Cebolinho	311,0	3,5	64,3	21,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
					Total	646,0	47,6	48,8	1,0
					Total por dose	161,5	11,9	12,2	0,3

Tártaro de atum com salada de quinoa (Prato Principal)


INGREDIENTES:

- ▶ 1 pepino
- ▶ 1 pimento vermelho
- ▶ 1 manga
- ▶ 0.020 g azeite
- ▶ 1 lima
- ▶ 0.005 g mostarda
- ▶ 0.005 g sal
- ▶ qb pimenta
- ▶ 0.600 g atum fresco
- ▶ qb cebolinho



▶ MODO DE PREPARAÇÃO:

- ▶ 1. Cortar metade do pepino ao meio no sentido do comprimento, retirar-lhe a parte central com as grainhas e cortá-lo em cubos pequenos. Reservar.
- ▶ 2. Cortar o resto em rodela finas e reservar.
- ▶ 3. Limpar o pimento das sementes e películas brancas e cortá-lo em cubos.
- ▶ 4. Descascar a manga, cortar a polpa em cubos pequenos e reservá-los.
- ▶ 5. Misturar o azeite, o sumo da lima, a mostarda, a colher de café de sal e um pouco de pimenta e reservar.
- ▶ 6. Picar o atum com uma faca afiada, colocá-lo numa tigela e juntar-lhe cebolinho picado, as sementes de sésamo e o molho reservado. Misturar, tapar com película aderente e levar ao frigorífico 30 minutos.
- ▶ 7. Cozer a quinoa com o restante sal 8 a 10 minutos. Retirá-la do lume e reservar.
- ▶ 8. Cortar a cenoura em cubos pequenos, os rabanetes em rodela finas e o tomate em quartos e misturar tudo com a quinoa.
- ▶ 9. Envolver os cubos de pepino e de manga reservados com a mistura de atum.
- ▶ 10. Distribuir as rodela de pepino pelos pratos e, com a ajuda de um aro de metal, enformar o tártaro, dispendo-o em seguida sobre as rodela de pepino. Decorar com rúcula e servir com a quinoa.

<i>Ficha Técnica</i>	<i>Entrada</i>	<i>Peixe</i>	<i>Carne</i>	<i>Sobremesa</i>	<i>Outro</i>
<i>Tipo de Prato</i>					x
<i>Nome do Prato</i>	Tártaro de atum com salada de quinoa				
<i>Número de Doses</i>	4				
					
Produto	Unidade	Quantidade	Preço Unitário	Custo Total	
Pepino	Kg	0,27	0,70 €	0,19 €	
Pimento vermelho	Kg	0,15	0,30 €	0,05 €	
Manga	Kg	0,34	1,29 €	0,44 €	
Azeite	Lt	0,02	4,60 €	0,09 €	
Lima	Kg	0,07	0,16 €	0,01 €	
Mostarda	Kg	0,005	3,96 €	0,02 €	
Sal	Kg	0,005	0,92 €	0,00 €	
Pimenta	q.b	0	37,80 €	- €	
Atum fresco	Kg	0,6	9,20 €	5,52 €	
Cebolinho	q.b	0	69,50 €	- €	
Sementes de sésamo	Kg	0,015	5,35 €	0,08 €	
Quinoa	Kg	0,2	5,73 €	1,15 €	
Cenoura	Kg	0,5	0,59 €	0,30 €	
Rabanetes	Kg	0,125	6,76 €	0,85 €	
Tomate cherry	Kg	0,2	3,96 €	0,79 €	
Rúcula	Kg	0,2	10,90 €	2,18 €	
Custo Total				11,66 €	
Custo por Dose				2,91 €	
Preço de Venda				9,00 €	
Margem Bruta				6,09 €	
Rácio				32,38%	

Cálculo calórico- Tártaro de atum com salada de quinoa

Ingredientes	Energia (Kcal)	Lípidos (g/ 100 g)	Hidratos de carbono (g/ 100 g)	Proteína (g/ 100 g)	Energia (Kcal) refeição	Lípidos refeição	Hidratos carbono refeição	Proteína refeição
Pepino	12,0	0,2	2,2	0,6	32,4	0,5	5,9	1,6
Pimento vermelho	31,0	0,3	6	1	46,5	0,5	9,0	1,5
Manga	60,0	0,4	15	0,8	204,0	1,4	51,0	2,7
Azeite	900,0	0	0	99,9	180,0	0,0	0,0	20,0
Lima	20,0	0,1	7,1	0,5	14,0	0,1	5,0	0,4
Mostarda	67,0	4	5,3	4,4	3,4	0,2	0,3	0,2
Sal	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pimenta	251,0	3,3	64	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Atum fresco	140,0	4,9	0	24,1	840,0	29,4	0,0	144,6
Cebolinho	311,0	3,5	64,3	21,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Sementes de sésamo	573,0	49,7	23,4	17,7	86,0	7,5	3,5	2,7
Quinoa	12,0	1,9	21,3	4,4	24,0	3,8	42,6	8,8
Cenoura	41,0	0,2	9,6	0,9	205,0	1,0	48,0	4,5
Rabanetes	16,0	0,1	3,4	0,7	20,0	0,1	4,3	0,9
Tomate cherry	15,0	0,3	3,0	1,0	30,0	0,6	6,0	2,0
Rúcula	25,0	0,7	3,6	2,6	50,0	1,4	7,2	5,2
				Total	1735,2	46,4	182,7	195,0
				Total por dose	433,8	11,6	45,7	48,8

Tapioca de coco e manga (sobremesa)

▶ INGREDIENTES

- ▶ 0.040 g tapioca
- ▶ 0.130 ml água fria
- ▶ 0.040 g coco ralado
- ▶ 0.330 ml leite meio-gordo
- ▶ 0.030 g açúcar
- ▶ 1 manga

▶ MODO DE PREPARAÇÃO:

- ▶ 1. Numa taça, demolhar a tapioca durante 1 hora.
- ▶ 2. Numa frigideira, levar o coco ao lume até que este toste um pouco.
- ▶ 3. Num tacho, ferver o leite e retirar do lume. Acrescentar metade do coco tostado (reservar o restante) e deixar em infusão até estar completamente frio.
- ▶ 4. Coar em seguida, espremendo bem o coco.
- ▶ 5. Num tacho, juntar a tapioca demolhada, o leite de coco e o açúcar e ferver cerca de 15 minutos em lume brando, mexendo.
- ▶ 6. Descascar a manga, retirar o caroço e cortar metade em cubos.
- ▶ 7. Com varinha mágica, triturar a restante manga até obter um puré.
- ▶ 8. Distribuir a tapioca por taças e acrescentar a polpa da manga.
- ▶ 9. Salpicar com o coco reservado e decorar com os cubos de manga.
- ▶ 10. Levar ao frigorífico para refrescar.

Ficha Técnica	Entrada	Peixe	Carne	Sobremes	Outro
Tipo de Prato				x	
Nome do Prato	Tapioca de coco e manga				
Número de Doses	4				



Produto	Unidade	Quantidade	Preço Unitário	Custo Total
Tapioca	kg	0,04	6,76 €	0,27 €
Água fria	kg	0,13	- €	- €
Coco Ralado	kg	0,04	5,75 €	0,23 €
Leite meio gordo	Lt	0,33	0,51 €	0,17 €
Açúcar	kg	0,03	0,74 €	0,02 €
Manga	kg	0,24	1,29 €	0,31 €
Custo Total				1,00 €
Custo por Dose				0,25 €
Preço de Venda				0,80 €
Margem Bruta				0,55 €
Rácio				31,27%

Cálculo calórico - Tapioca de coco e manga

Ingredientes	Energia (Kcal)	Lípidos (g/ 100 g)	Hidratos de carbono (g/ 100 g)	Proteína (g/ 100 g)	Energia (Kcal) refeição	Lípidos refeição	Hidratos carbono refeição	Proteína refeição
Tapioca	358,0	0,1	88,7	0,2	143,2	0,0	3,5	0,0
Água fria	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Coco Ralado	606,0	62,0	6,4	5,6	242,4	2,5	0,3	0,2
Leite meio gordo	47,0	1,6	4,9	3,3	155,1	0,5	1,6	1,1
Açúcar	391,0	0,0	99,3	0,0	117,3	0,0	3,0	0,0
Manga	60,0	0,4	15,0	0,8	144,0	0,1	3,6	0,2
				Total	802,0	3,1	12,0	1,5
				Total por dose	200,5	0,8	3,0	0,4

Chá de camomila, ananás e hortelã (Bebida)

INGREDIENTES

- ▶ 2 saquetas infusão de camomila
- ▶ 0.500 Lt água
- ▶ 0.100 g ananás fresco
- ▶ 2 hastes hortelã
- ▶ 0.500 g cubos de gelo

▶ MODO DE PREPARAÇÃO:

- ▶ 1. Ferver a água, introduzir as saquetas de camomila na água e deixar em infusão durante 5 minutos.
- ▶ 2. Retirar as saquetas e reservar.
- ▶ 3. Cortar o abacaxi, em pedaços pequenos e juntar à infusão.
- ▶ 4. Pressionar um pouco a polpa do abacaxi com uma colher de pau para libertar os sucos.
- ▶ 5. Juntar a hortelã, os cubos de gelo e mexer.

<i>Ficha Técnica</i>	<i>Entrada</i>	<i>Peixe</i>	<i>Carne</i>	<i>Sobremesa</i>	<i>Outro</i>
<i>Tipo de Prato</i>					<i>x</i>
<i>Nome do Prato</i>	<i>Chá de camomila ,ananás e hortelã</i>				
<i>Número de Doses</i>	<i>4</i>				
Produto	Unidade	Quantidade	Preço Unitário	Custo Total	
Infusão de camomila	Unidade	2	0,09	0,18	
Água	lt	0,5	0,00	0,00	
Ananás fresco	kg	0,1	4,99	0,50	
Hortelã	kg	0,001	19,80	0,02	
Gelo	kg	0,5	0,00	0,00	
			<i>Custo Total</i>	0,70	
			<i>Custo por Dose</i>	0,17	
			<i>Preço de Venda</i>	0,55	
			<i>Margem Bruta</i>	0,38	
			<i>Rácio</i>	31,76%	



Cálculo calórico - Chá de camomila, ananás e hortelã

Ingredientes	Energia (Kcal)	Lípidos (g/ 100 g)	Hidratos de carbono (g/ 100 g)	Proteína (g/ 100 g)	Energia (Kcal) refeição	Lípidos refeição	Hidratos carbono refeição	Proteína refeição
Infusão de camomila	1,0	0,0	0,2	0,0	20,0	0,0	4,0	0,0
Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ananás	44,0	0,2	9,5	0,5	44,0	0,2	9,5	0,5
Hortelã	44,0	0,7	8,4	3,3	0,4	0,0	0,1	0,0
Gelo	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
				Total (g)	64,4	0,2	13,6	0,5
				Total por dose	16,1	0,1	3,4	0,1

Cálculo do valor energético e monetário

Prato	Valor energético por pessoa	Valor energético para 4 pessoas	Custo por pessoa	Custo para 4 pessoas
Entrada	161,5 Kcal	646,0 Kcal	0,80 €	3,18 €
Prato principal	433,8 Kcal	1735,2 Kcal	2,91 €	11,66 €
Sobremesa	200,5 Kcal	802,0 Kcal	0,25 €	1,00 €
Bebida	16,1 Kcal	64,4 Kcal	0,17 €	0,70 €
Total	811,9 Kcal	3247,6 Kcal	4,14 €	16,54 €