



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](mailto:geral@ephm.com.pt)

[www.ephm.com.pt](http://www.ephm.com.pt)

# Eco-Ementa

## Memória Descritiva

### Eco-Ementa

### 2018/2019



alimentação  
saudável e sustentável



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu





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](mailto:geral@ephm.com.pt)

[www.ephm.com.pt](http://www.ephm.com.pt)

# Escola Profissional de Hotelaria de Manteigas

## 1. Enquadramento

### 1.1 Turma envolvida no projeto

2ºano do Curso Profissional de Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria

- Turma: 2ºCP17

### 1.2 Professores responsáveis pelo projeto Eco-Ementas:

- Dulcília Fragoso
- Gonçalo Carvalho
- Óscar Tacanho

### 1.3 Professoras coordenadoras do Projeto Eco-Escolas:

- Dulcília Fragoso
- Leonor Lucas



## 2. Ementa a concurso

### Ementa

**Entrada**



**Gaspacho de tomate e morango, lima e coco**

**Prato principal**



**Tártaro de atum com salada de quinoa**

**Sobremesa**



**Tapioca de coco e manga**

**Bebida**



**Chá de camomila, ananás e hortelã**

## 2.1 Descrição do processo de elaboração da Ementa

A turma do 2º Ano do Curso Profissional Técnico de Cozinha/Pastelaria, da Escola Profissional de Hotelaria de Manteigas, constituída por 16 alunos, elaborou uma ementa completa de almoço, composta por sopa, prato principal, sobremesa e bebida, representativa da estação primavera/verão.

A ementa foi pensada em conjunto pelos alunos e Chefe de Cozinha, após um trabalho de pesquisa acerca das frutas e vegetais da época primavera/verão tal como era solicitado. Com a participação neste projeto, pretende-se sensibilizar a população escolar para a adopção de práticas de alimentação e estilos de vida saudáveis. Numa fase subsequente, foram elaboradas as fichas técnicas e definido o valor energético de cada iguaria. O valor energético foi calculado baseado na Tabela de Composição Nutricional do Instituto Dr. Ricardo Jorge.

A ementa selecionada foi confeccionada, a título experimental, na cozinha da Escola e foi apresentada, durante o almoço, no dia 18 de fevereiro, a um representante dos funcionários, ao representante dos docentes, à Direção da Escola e às Coordenadoras do Eco-Escolas.

## 2.2 Metodologia utilizada

Com a colaboração do formador de Cozinha/Pastelaria, chef Gonçalo Carvalho, numa aula de cozinha, os alunos começaram por efetuar uma pesquisa no sentido de elaborar uma ementa saudável e que pudesse ser confeccionada na cozinha da escola. Cada brigada desempenhou a sua função para que se chegasse aos produtos finais abaixo apresentados.

Os alunos elaboraram uma ementa completa de almoço (sopa, prato principal, sobremesa e bebida), adequada à estação primavera/verão. As quantidades de referência foram elaboradas para 4 pessoas.

Selecionaram-se o tomate, o morango, manga, a lima, o coco, a quinoa, o atum por serem alimentos saudáveis que devem ser ingeridos com frequência.

## 2.3 Ementa final

- ✓ **Entrada:** Gaspacho de tomate e morango, lima e coco;
- ✓ **Prato principal:** Tártaro de atum com salada de quinoa;
- ✓ **Sobremesa:** Tapioca de coco e manga;
- ✓ **Bebida:** Chá de camomila, ananás e hortelã.

### 2.3.1 Valor energético do menu a concurso

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

## 2.3.2 Ingredientes e métodos de confeção

Gaspacho de tomate e morango, lima e coco	Tártaro de atum com salada de quinoa	Tapioca de coco e manga	Chá de camomila, ananás e hortelã
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 0.330 g morango maduro</li> <li>tomate maduro</li> <li>✓ 0.100 g courgette</li> <li>✓ 0.015 g cebola-roxa</li> <li>✓ 0.005 g alho</li> <li>✓ 0.030 g azeite</li> <li>✓ 0.100 ml. água</li> <li>✓ 0.015 g vinagre balsâmico</li> <li>✓ 0.010 g sal</li> <li>✓ q.b pimenta de moinho</li> <li>✓ q.b orégãos</li> <li>✓ 0.060 ml leite de coco</li> <li>✓ 4 gomos de lima + 1 c. chá de raspa + 1 c. sopa de sumo</li> <li>✓ 1 pepino espiralizado</li> <li>✓ qb cebolinho picado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 pepino</li> <li>✓ 1 pimento vermelho</li> <li>✓ 1 manga</li> <li>✓ 0.020 g azeite</li> <li>✓ 1 lima</li> <li>✓ 0.005 g mostarda</li> <li>✓ 0.005 g sal</li> <li>✓ qb pimenta</li> <li>✓ 0.600 g de atum fresco</li> <li>✓ qb cebolinho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 0.040 g tapioca</li> <li>✓ 0.130 ml água fria</li> <li>✓ 0.040 g coco ralado</li> <li>✓ 0.330 ml leite meio-gordo</li> <li>✓ 0.030 g açúcar</li> <li>✓ 1 manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 saquetas infusão de camomila</li> <li>✓ 0.500 Lt água</li> <li>✓ 0.100 g ananás fresco</li> <li>✓ 2 hastes hortelã</li> <li>✓ 0.500 g cubos de gelo</li> <li>✓</li> </ul>
<p>1. Lavar os morangos e o tomate, cortá-los em pedaços e triturá-los bem.</p> <p>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 homogéneo.</p> <p>3. Temperar com o vinagre, sal, pimenta e orégãos.</p> <p>4. Triturar mais uma vez e provar para ajustar os temperos. Reservar no frigorífico até ao momento de servir.</p> <p>Numa taça, envolver o leite de coco (reservar quatro colheres de sopa) com a raspa e o sumo da lima e o restante sal.</p> <p>Preparar o pepino com o espiralizador e reservar.</p> <p>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.</p>	<p>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.</p> <p>2. Cortar o resto em rodelas finas e reservar.</p> <p>3. Limpar o pimento das sementes e películas brancas e cortá-lo em cubos.</p> <p>4. Descascar a manga, cortar a polpa em cubos pequenos e reservá-los.</p> <p>5. Misturar o azeite, o sumo da lima, a mostarda, a colher de café de sal e um pouco de pimenta e reservar.</p> <p>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.</p> <p>7. Cozer a quinoa com o restante sal 8 a 10 minutos. Retirá-la do lume e reservar.</p> <p>8. Cortar a cenoura em cubos pequenos, os rabanetes em rodelas finas e o tomate em quartos e misturar tudo com a quinoa.</p> <p>9. Envolver os cubos de pepino e de manga reservados com a mistura de atum.</p> <p>10. Distribuir as rodelas de pepino pelos pratos e, com a ajuda de um aro de metal, enformar o tártaro, dispondo-o em seguida sobre as rodelas de pepino. Decorar com rúcula e servir com a quinoa.</p>	<p>1. Numa taça, demolhar a tapioca durante 1 hora.</p> <p>2. Numa frigideira, levar o coco ao lume até que este toste um pouco.</p> <p>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.</p> <p>4. Coar em seguida, espremendo bem o coco.</p> <p>5. Num tacho, juntar a tapioca demolhada, o leite de coco e o açúcar e ferver cerca de 15 minutos em lume brando, mexendo.</p> <p>6. Descascar a manga, retirar o caroço e cortar metade em cubos.</p> <p>7. Com varinha mágica, triturar a restante manga até obter um puré.</p> <p>8. Distribuir a tapioca por taças e acrescentar a polpa da manga.</p> <p>9. Salpicar com o coco reservado e decorar com os cubos de manga.</p> <p>10. Levar ao frigorífico para refrescar.</p>	<p>1. Ferver a água, introduzir as saquetas de camomila na água e deixar em infusão durante 5 minutos.</p> <p>2. Retirar as saquetas e reservar.</p> <p>3. Cortar o abacaxi, em pedaços pequenos, e juntar à infusão.</p> <p>4. Pressionar um pouco a polpa do abacaxi com uma colher de pau para libertar os sucos.</p> <p>5. Juntar a hortelã, os cubos de gelo e mexer.</p>

### 2.3.2. Valor energético da emente e custo total

Iguarias	Dose por pessoa	Dose para 4 pessoas	Custo por pessoa	Custo para 4 pessoas
Gaspacho de tomate e morango, lima e coco	161,5kcal Proteínas -0,3g Lípidos - 11,9 g Hidratos de Carbono - 12,2 g	646 kcal Proteínas - 1g Lípidos - 47,6 g Hidratos de Carbono - 48,8 g	<b>0,80 euros</b>	<b>3,18 euros</b>
Tártaro de atum com salada de quinoa	433,8kcal Proteínas -48,8g Lípidos - 11,6 g Hidratos de Carbono - 45,5g	1735,2kcal Proteínas - 195g Lípidos - 46,4g Hidratos de Carbono - 182,7g	<b>2,91 euros</b>	<b>11,66 euros</b>
Tapioca de coco e manga	200,5kcal Proteínas -0,4g Lípidos - 0,8 g Hidratos de Carbono - 3 g	802kcal Proteínas - 1,5g Lípidos -3,1 g Hidratos de Carbono - 12 g	<b>0,25 euros</b>	<b>1,00 euros</b>
Chá de camomila, ananás e hortelã	16,1 kcal Proteínas -0,1g Lípidos - 0,1g Hidratos de Carbono - 3,4 g	64,4kcal Proteínas -0,5g Lípidos - 0,2 g Hidratos de Carbono -13,6 g	<b>0,17 euros</b>	<b>0,70 euros</b>



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](mailto:geral@ephm.com.pt)

[www.ephm.com.pt](http://www.ephm.com.pt)

## **Aspetos de sustentabilidade ambiental considerados:**

- Separar as embalagens, papel/cartão e vidro;
- Consciencializar para as vantagens de uma alimentação rica em proteínas, carboidratos, fibras, cálcio e outros minerais e vitaminas;
- Diversificar a alimentação;
- Alertar para a redução do consumo do sal, gorduras e açúcar.

## **Envolvimento da Comunidade:**

Participaram na confeção da refeição, a turma do 2º CP17, constituída por 16 alunos, com a ajuda do formador da área técnica de Cozinha/Pastelaria Gonçalo Carvalho.

Dado tratar-se de uma Escola Profissional de Hotelaria, a confeção desta ementa foi elaborada com os ingredientes da Escola. Como já referido anteriormente, a ementa foi apresentada durante o almoço no dia 18 de fevereiro a um representante dos funcionários, à Direção da Escola e às Coordenadoras do Eco-Escolas. Futuramente, esta ementa será confeccionada para toda a comunidade escolar.



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



Registo fotográfico:



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4



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](mailto:geral@ephm.com.pt)

[www.ephm.com.pt](http://www.ephm.com.pt)

### Legenda das fotografias:

Fotografia nº 1: Gaspacho de tomate e morango, lima e coco;

Fotografia nº2: Tártaro de atum com salada de quinoa;

Fotografia nº 3: Tapioca de coco e manga;

Fotografia nº4: Chá de camomila, ananás e hortelã.

