



Eco-Ementas

**Menu para 4 pessoas
primavera-verão
2018/2019**



Creme de abóbora e iogurte natural

Ingredientes:

600 g abóbora
125 g iogurte natural
100 g batata
50 g cebola
10 g alho
800 mL água
10 mL azeite
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Coentros q.b.

Preparação:

- Num tacho coloque a cebola picada com o alho, as batatas e a abóbora descascadas aos cubos e junte a água a ferver.
- Deixe cozer durante 25 minutos e reduza a puré, com a varinha mágica.
- Junte o iogurte natural, o azeite e deixe apurar 2 ou 3 minutos. Tempere com sal e pimenta.
- Junte os coentros picados e sirva.





Creme de abóbora e iogurte natural

Declaração nutricional

	Por 100g	Por porção (215g)	Para 4 pessoas
Valor energético (kcal)	18	39	156
Proteína (g)	1	1	4
Gordura total (g)	1	1	4
Saturada (g)	0	0	0
Hidratos de carbono (g)	2	5	20
Açúcares (g)	1	2	8
Fibra (g)	0	1	4
Sal (g)	0,1	0,3	1,2

Dica:

Quando está a cozinhar em tachos ou panelas, a água ferve mais depressa se a panela for tapada e se o sal for acrescentado apenas no fim. Poupe na energia e tempo de preparação!

O azeite deve ser colocado no fim da confeção para manter os seus benefícios nutricionais.

Valor Monetário

Creme de abóbora com iogurte natural		Nº doses :	4	
COMPOSIÇÃO DO PRATO	Peso/ Quant.	Un. Medida	Preço / Kg. Ou Unidade	Custo Mercadoria Consumida
Abóbora	0,600	kg	0,89 €	0,53 €
Iogurte Natural	0,125	kg	2,56 €	0,32 €
Batata	0,100	kg	0,40 €	0,04 €
Cebola	0,050	kg	0,75 €	0,04 €
Alho seco	0,010	kg	4,99 €	0,05 €
Azeite	0,010	kg	2,79 €	0,03 €
Coentros	0,010	kg	19,80 €	0,20 €
Custo Total				1,21 €



Bifinhos de peru com ratatouille, gomos de maçã assada e arroz de tomate e cenoura

Ingredientes:

BIFINHOS:

500 g peito de peru
50 mL vinho branco
15 mL azeite
1 limão

RATATOUILLE:

380 g cebola
150 g pimentos
150 g *courgette*
50 g alho seco
15 mL azeite

MAÇÃS:

200 g maçãs
5 mL azeite
Canela em pó q.b.
½ limão

ARROZ:

200 g arroz carolino
150 g cenoura
150 g tomate fresco
100 g cebola
10 g alho seco
800 mL água
15 mL azeite

Sal q.b.
Pimenta q.b.
Pimentão doce q.b.
Ervas aromáticas da época

Preparação:

Bifinhos: Corte o peito e tempere com sal, azeite, pimentão doce, vinho e sumo de limão deixando marinar durante 15 ou 20 minutos. Reserve.

Ratatouille: Corte os pimentos, a courgette e a cebola em juliana (tiras) e lamine o alho. Numa frigideira salteie os legumes em azeite. Tempere com sal, pimenta e ervas aromáticas.

- Num tabuleiro, coloque na base uma camada de legumes, uma segunda camada de bifinhos e finalize com uma de legumes.

- Coloque o tabuleiro no forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.

Gomos de maçã: Corte as maçãs com casca (sem o caroço) em 8 gomos e coloque num tabuleiro. Regue com sumo de limão, azeite e polvilhe com canela. Coloque o tabuleiro no forno durante 20 minutos.

Arroz: Pique a cebola, o alho e o tomate. Coloque num tacho com azeite juntamente com a cenoura cortada em *brunoise* (cubinhos). Salteie um pouco e adicione o arroz. Junte água a ferver (800 ml), cozinhe em lume brando durante 15 minutos e retifique temperos.

Sirva os bifinhos com o *ratatouille*, as maçãs e o arroz.





Bifinhos de peru com ratatouille, gomos de maçã assada e arroz de tomate e cenoura

Declaração nutricional

	Por 100g	Por porção (530 g)	Para 4 pessoas
Valor energético (kcal)	76	405	1620
Proteína (g)	6	34	136
Gordura total (g)	3	15	60
Saturada (g)	0	2	8
Hidratos de carbono (g)	6	31	124
Açúcares (g)	3	14	56
Fibra (g)	1	6	24
Sal (g)	0,3	1,4	5,6

Dica:

Utilize o forno para cozinhar ao mesmo tempo os bifos de peru e as maçãs, de forma a poupar energia

Valor Monetário

Bifinhos de peru com ratatouille, gomos de maçã assada e arroz de tomate e cenoura			Nº doses :	4
COMPOSIÇÃO DO PRATO	Peso/ Quant.	Un. Medida	Preço / Kg. Ou Unidade	Custo Mercadoria Consumida
Peito de peru	0,500	kg	4,79 €	2,40 €
Vinho branco	0,05	kg	1,58 €	0,08 €
Azeite	0,05	kg	2,79 €	0,14 €
Cebola	0,480	kg	0,75 €	0,36 €
Pimentos	0,150	kg	2,00 €	0,30 €
Courgette	0,150	kg	1,26 €	0,19 €
Alho seco	0,060	kg	4,99 €	0,30 €
Arroz	0,200	kg	0,88 €	0,18 €
Cenoura	0,150	kg	0,38 €	0,06 €
Tomate fresco	0,150	kg	1,39 €	0,21 €
Maçãs	0,200	kg	1,29 €	0,26 €
Custo Total				4,46 €

Nota: Cálculo da declaração nutricional através da Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Portuguesa



Hambúrguer de grão, ratatouille, gomos de maçã assada e arroz de tomate e cenoura

Ingredientes:

HAMBÚRGUER:

400 g grão-de-bico cozido
200 g cascas de cenoura
100 g cebola
80 g sêmola de milho
30 g alho seco
10 g coentros
20 mL azeite
1 ovo

Sal q.b.
Pimenta q.b.

RATATOUILLE:

380 g cebola
150 g pimentos
150 g *courgette*
50 g alho seco
15 mL azeite

ARROZ:

200 g arroz carolino
150 g cenoura
150 g tomate fresco
100 g cebola
10 g alho seco
800 mL água
15 mL azeite

Preparação:

Hambúrguer: Triture grosseiramente o grão até ficar uma pasta, junte o alho e cebola picados.

– Junte as cascas de cenoura ou cenoura ralada. Adicione os coentros e retifique tempero com sal e pimenta. Junte o ovo até criar uma pasta homogênea. Deixe repousar no frio 30 minutos.

– Forme 4 hambúrgueres e passe-os por sêmola de milho.

– Coloque-os num tabuleiro untado com azeite e leve ao forno a 180°C durante 15 minutos.

Ratatouille: Corte os pimentos, a *courgette* e a cebola em juliana (tiras) e lamine o alho. Numa frigideira salteie os legumes em azeite. Tempere com sal, pimenta e ervas aromáticas.

- Num tabuleiro, coloque na base uma camada de legumes, uma segunda camada de bifeinhos e finalize com uma de legumes.

- Coloque o tabuleiro no forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.

Sirva os hambúrgueres com o *ratatouille* e o arroz.

Arroz: Pique a cebola, o alho e o tomate. Coloque num tacho com azeite juntamente com a cenoura cortada em *brunoise* (cubinhos).
– Salteie um pouco e adicione o arroz.
– Junte água a ferver (800 ml), cozinhe em lume brando durante 15 minutos. Retifique temperos.





Hambúrguer de grão, ratatouille, gomos de maçã assada e arroz de tomate e cenoura

Declaração nutricional

	Por 100g	Por porção (560g)	Para 4 pessoas
Valor energético (kcal)	84	477	1908
Proteína (g)	3	18	72
Gordura total (g)	3	18	72
Saturada (g)	0	3	12
Hidratos de carbono (g)	11	60	240
Açúcares (g)	2	9	36
Fibra (g)	2	13	52
Sal (g)	0,3	1,7	6,8

Dica:

A água da cozedura do grão pode ser usada uma alternativa vegetariana às claras de ovo para confeccionar suspiros, merengue ou molotof.

Valor Monetário

Hamburguer de grão, ratatouille, gomos de maçã assada e arroz de tomate e cenoura			Nº doses :	4
COMPOSIÇÃO DO PRATO	Peso/ Quant.	Un. Medida	Preço / Kg. Ou Unidade	Custo Mercadoria Consumida
Grão-de-bico cozido	0,400	kg	1,17 €	0,47 €
Sêmola de milho	0,08	kg	1,58 €	0,13 €
Coentros	0,01	kg	19,80 €	0,20 €
Azeite	0,05	kg	2,79 €	0,14 €
Cebola	0,580	kg	0,75 €	0,44 €
Pimentos	0,150	kg	2,00 €	0,30 €
Courgette	0,150	kg	1,26 €	0,19 €
Alho seco	0,090	kg	4,99 €	0,45 €
Arroz	0,200	kg	0,88 €	0,18 €
Cenoura	0,150	kg	0,38 €	0,06 €
Tomate fresco	0,150	kg	1,39 €	0,21 €
Maçãs	0,200	kg	1,29 €	0,26 €
Ovo	1,000	Un.	0,15 €	0,15 €
Custo Total				2,96 €

Nota: Cálculo da declaração nutricional através da Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Portuguesa



Bolo de laranja e mel

Ingredientes:

BOLO:

- 100 g farinha de aveia
- 100 g farinha de milho
- 60 g mel
- 5 g fermento em pó
- 3 laranjas médias (raspa e sumo)
- 40 mL azeite
- 3 ovos

CALDA:

- 3 laranjas médias (raspa e sumo)
- 20 g mel
- 4 rodela de laranja
- 4 folhas de hortelã bio

Preparação:

BOLO:

- Bata as gemas dos ovos e junte o mel.
- Adicione o sumo de laranja e o azeite.
- Peneire as farinhas e adicione ao preparado anterior juntamente com o fermento.
- Levante as claras em castelo e envolva na massa preparada.
- Pré-aqueça o forno a 170°C.
- Unte um tabuleiro com azeite e verta o preparado.
- Coloque no forno durante 40 minutos.

CALDA:

- Aqueça e deixe reduzir os ingredientes.
 - Regue o bolo ainda quente.
- Sirva a fatia com uma rodela de laranja e uma folha de hortelã.



Bolo de laranja e mel

Declaração nutricional

	Por 100g	Por fatia (70 g)	Para 4 pessoas
Valor energético (kcal)	255	179	716
Proteína (g)	6	4	16
Gordura total (g)	9	6	24
Saturada (g)	2	1	4
Hidratos de carbono (g)	38	27	108
Açúcares (g)	3	2	8
Fibra (g)	1	7	28
Sal (g)	0,4	0,3	1,2

Dica:

Utilize a restante laranja da decoração do bolo para a bebida *Ice Tea*.

Valor Monetário

Bolo de Laranja e mel			Nº doses :	4
COMPOSIÇÃO DO PRATO	Peso/ Quant.	Un. Medida	Preço / Kg. Ou Unidade	Custo Mercadoria Consumida
Farinha de aveia	0,100	kg	0,99 €	0,10 €
Farinha de milho	0,1	kg	0,98 €	0,10 €
Mel	0,08	kg	5,98 €	0,48 €
Azeite	0,04	kg	2,79 €	0,11 €
Fermento em pó	0,005	kg	6,60 €	0,03 €
Laranjas	1,000	kg	0,90 €	0,90 €
Ovo	3,000	un.	0,15 €	0,45 €
Custo Total				1,69 €

Nota: Cálculo da declaração nutricional através da Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Portuguesa



Ice tea de hortelã e citrinos

Ingredientes:

1 L água
Casca de 1 laranja
Casca de 1 limão
Gelo q.b.
Hortelã bio q.b.

Preparação:

- Faça uma infusão com a hortelã, a casca de laranja e limão.
- Deixe arrefecer.
- Retire os sólidos e adicione gelo.





Ice tea de hortelã e citrinos

Declaração nutricional

	Por 100g	Para 4 pessoas
Valor energético (kcal)	0	0
Proteína (g)	0	0
Gordura total (g)	0	0
Saturada (g)	0	0
Hidratos de carbono (g)	0	0
Açúcares (g)	0	0
Fibra (g)	0	0
Sal (g)	0	0

Dica:

Não adicionar açúcar refinado antes de beber.

A infusão de cascas de citrinos promove o enriquecimento nutricional da bebida (vitaminas e minerais).

Nota: Cálculo da declaração nutricional através da Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Portuguesa



Cálculo nutricional e monetário

Prato	Valor energético por pessoa (Kcal)	Valor energético para 4 pessoas (Kcal)	Custo por pessoa (€)	Custo para 4 pessoas (€)
Entrada	39	156	0,30 €	1,21 €
Prato principal	405	1620	1,12 €	4,46 €
Sobremesa	179	716	0,42 €	1,69 €
Bebida	0	0	0 €	0 €
Total	626	2492	1,84 €	7,36 €



Cálculo nutricional e monetário - opção vegetariana

Prato	Valor energético por pessoa (Kcal)	Valor energético para 4 pessoas (Kcal)	Custo por pessoa (€)	Custo para 4 pessoas (€)
Entrada	39	156	0,30 €	1,21 €
Prato principal (opção vegetariana)	477	1908	0,74 €	2,96 €
Sobremesa	179	716	0,42 €	1,69 €
Bebida	0	0	0 €	0 €
Total	695	2780	1,46 €	5,86 €

