



# ECO-EMENTA PRIMAVERA / VERÃO

---

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL DESAFIO ECO EMENTAS 2018/2019**

**ESCOLA TECNOLÓGICA E PROFISSIONAL DE SICÓ**

**I.º ANO DO CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE COZINHA/PASTELARIA**

ANDREIA ESTEVENS, N.º 1

JOÃO REIS, N.º 8

JOAQUIM MELIM, N.º 10



# EMENTA

Creme de chicharo com agrião

Frango salteado com legumes da época acompanhado com puré de batata e beterraba

Ameixas encarnadas

**Bebida:**  
Spring Water

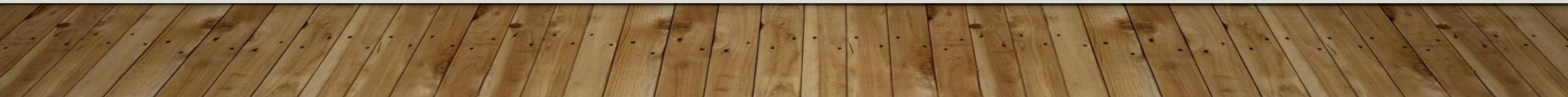
## ECO- EMENTA

---

# FUNDAMENTAÇÃO

---

- A escolha desta ementa foi feita após uma pesquisa aprofundada sobre os produtos da região e da época.
- Como entrada escolhemos uma leguminosa, o chícharo, que é desconhecido, pela maioria da população, mas abundante na região. Esta escolha deveu-se ao facto de ser um produto endógeno de Alvaiázere que é considerada a Capital do Chícharo. Esta opção recaiu numa leguminosa pois estas, são essenciais na alimentação, por serem fontes de hidratos de carbono, proteína vegetal, fibra, vitaminas do complexo B e minerais.
- Além disso, devemos consumir diariamente uma a duas porções.
- No **prato principal** vamos usar carne de frango e vegetais da época com casca, tais como; ervilhas, pimentos, beterraba e beringela.
- Para **sobremesa** escolhemos a ameixa encarnada que é um produto endógeno e da época.



- 
- Escolhemos a bebida, Spring Water por esta ser uma bebida refrescante e colorida, ou seja, apropriada para a época primavera-verão. Além de ser constituída por elementos que recolhemos na natureza envolvente, tais como: as amoras-silvestres e ainda permite fazer o aproveitamento das cascas de limão para temperar a carne.
  - Esta bebida não envolve qualquer custo, uma vez que os produtos utilizados foram recolhidos integralmente da natureza.
  - Consideramos esta bebida 100% ecológica e com valor nutricional muito baixo: 49cal.



# RECEITA: CREME DE CHÍCHARO COM AGRIÃO

---

- Colocar o chícharo a demolhar de um dia para o outro;
- Descascar e cortar a cebola e os dentes de alho;
- Colocar numa panela a água, a cebola, o alho, o alho francês cortado e o chícharo;
- Temperar com sal e deixar ferver por alguns minutos;
- Para finalizar, triturar tudo com a varinha mágica até ficar um creme e depois colocar o agrião e um fio de azeite.

**Departamento**

**Cozinha e Pastelaria**

**Nome do prato**

**Frango salteado com legumes da época acompanhado com puré de batata e beterraba**

<b>Ficha Técnica Nº</b>	<b>Entrada</b>	<b>Peixe</b>	<b>Carne</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Sopa</b>	<b>Foto</b>
<b>Tipo de Prato</b>			X			
<b>Número de Doses</b>	4pax					
<b>Tempo de Preparação</b>	10m	<b>Tempo de Confeção</b>		30 m		

<b>Produto</b>	<b>Unidade</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Preço Unitário</b>	<b>Custo Total</b>
Bifes de frango	Kg	0,400	5,99 €	2,40 €
beringela	Kg	0,100	1,70 €	0,17 €
pimento verde	Kg	0,100	1,90 €	0,19 €
pimento vermelho	Kg	0,100	1,99 €	0,20 €
ervilhas	Kg	0,020	1,08 €	0,02 €
azeite	Lt	0,020	1,89 €	0,04 €
milho	kg	0,080	4,82 €	0,39 €
alho	kg	0,050	1,99 €	0,10 €
Limão	kg	0,020	1,99 €	0,04 €
cebola	kg	0,080	0,79 €	0,06 €
batata	Kg	0,800	0,75 €	0,60 €
leite	L	0,100	0,44 €	0,04 €
beterraba	Kg	0,050	1,09 €	0,05 €
salsa	kg	0,005	1,00 €	0,01 €
				0,00 €
<b>Custo Total</b>				<b>4,31 €</b>
<b>Custo por Dose</b>				<b>1,08 €</b>

# RECEITA: FRANGO SALTEADO COM LEGUMES DA ÉPOCA ACOMPANHADO COM BATATA E BETERRABA

---

- Cortar o frango aos cubos e colocar numa taça e temperar com alho e limão.
- Colocar o azeite na frigideira com a cebola picada, depois acrescentar o frango, a beringela (laminada), as ervilhas, o milho e os pimentos cortados em jardineira.
- Cozer as batatas com cascas. Após estarem cozidas, retirar a casca e passar no passe-vite.
- Colocar no liquidificador a beterraba e depois misturar com as batatas, acrescentando-se, aos poucos, o leite.



# SOBREMESA

## CÁLCULO DO GASTO MONETÁRIO

---

Produto	Unidade	Quantidade	Preço Unitário	Custo Total	Custo por pessoa
Ameixas encarnadas	Kg	0,850	3,99€	3,39€	0,85€

# BEBIDA

## CÁLCULO DO GASTO MONETÁRIO

	<b>Local de elaboração</b>		<b>Escola Profissional e Tecnológica de Sicó- Alvaiázere</b>		
	<b>Departamento</b>				
	<b>Nome da bebida</b>		<b>Spring Water</b>		
<b>Ficha Técnica Nº</b>	<b>Aperitiva</b>	<b>Refrescante</b>	<b>Digestiva</b>		
<b>Tipo de bebida</b>		X			
<b>Número de Doses</b>	4 pax				
<b>Tempo de Preparação</b>	10m				
<b>Produto</b>	<b>Unidade</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Preço Unitário</b>	<b>Custo Total</b>	
Água	lt	1,000	0,00 €	0,00 €	
Amoras silvestres	kg	0,200	0,00 €	0,00 €	
Casca de Limão	Unidade	1,000	0,00 €	0,00 €	
			<b>Custo Total</b>	0,00 €	
			<b>Custo por Dose</b>	0	
<b>Preparação</b>	Lavar as amoras e secá-las bem. Lavar as cascas de limão . Colocar agua no jarro com gelo. Misturar os ingredientes com a agua no jarro.				









# CÁLCULO DO VALOR ENERGÉTICO

REFEIÇÃO DO ALMOÇO

---

	Kcal	HC	Prt	Lip
<b>Total da refeição</b>	259,4	18,96	16,93	15,84
<b>Total da refeição por pessoa</b>	64,8	4,74	4,2325	3,96

# CÁLCULO DO GASTO MONETÁRIO

REFEIÇÃO DO ALMOÇO (EM EUROS)

---

<b>Total da refeição</b>	<b>11,01</b>
<b>Total da refeição por pessoa</b>	<b>2,7525</b>