



Alimentação Saudável e Sustentável

Eco Ementa 2018/2019

Proposta de ementa - Almoço para 4 pessoas

Memória descritiva

Sopa: Creme de abóbora com agriões

Ingrediente	Capitação	Quantidade p/ 4 pessoas	Observações
Batata branca	80 g	320 g	
Agriões	50 g	200 g	
Cebola	50 g	200 g	
Abóbora	100 g	400 g	
Azeite	2 ml	8 ml	
Sal	0,2 g	0,8 g	Se possível <= 2 g per capita
Água	180 ml	720 ml	

Método culinário

- 1.º Retirar a casca da abóbora e cortar em pedaços. Descascar a cebola e cortar também em pedaços. Cortar as batatas descascadas ao meio, lavá-las e colocar numa panela com a água. Juntar a cebola a abóbora. Levar ao lume e deixar cozinhar por 20 minutos.
- 2.º Reduzir tudo a puré com a varinha mágica; temperar de sal e deixe ferver. Juntar os agriões a que se retiraram os caules (só as folhas), deixando ferver mais 5 minutos e sirva quente.
- 3.º Retificar os temperos, terminando com o azeite (em cru, sem ferver).

Prato principal: Bifes de peru grelhados com arroz e legumes salteados

Ingrediente	Capitação	Quantidade p/ 4 pessoas	Observações
Bifinhos de peru	150 g	600 g	
Arroz	50 g	200 g	
Alho	2 g	8 g	
Louro	0,05 g	0,2 g	
Tomilho fresco	0,2 g	0,8 g	
Pimenta	0,1 g	0,4 g	
Cenoura	40 g	160 g	
Cebola	10 g	80 g	
Cogumelos	60 g	240 g	
Pimentos vermelhos	40 g	160 g	
Curgete	40 g	160 g	
Azeite	2 ml	8 ml	
Ervilha	40 g	160 g	
Sal	0,2 g	0,8 g	Deve usar <= 2 g per capita



Método de confeção

1.º Lavar e picar os legumes em tiras, para que cozinhem mais rapidamente. Cortar em tiras finas os legumes (cenoura, cebola, alho francês e a curgete). Colocar um pouco de azeite a aquecer e deixar cozinhar os legumes, mexendo para que não colem à frigideira. As ervilhas não necessitam de ser cortadas. Acrescentar no final o tomilho fresco.

2.º Entretanto, descascar, lavar e picar o alho. Lavar e cortar os bifos, temperar com sal, alho, pimenta e folha de louro. Deixar a marinar alguns minutos. Levar os bifos a grelhar no grelhador em lume brando.

3.º Para o arroz, picar um pouco da cebola, juntar um fio de azeite e deixar refogar sem queimar. Acrescentar o arroz e deixar fritar um pouco. Quando estiver transparente adicionar água quente, na proporção de 2 medidas de água para uma de arroz. Deixar cozinhar até absorver a água, mexendo para que não se pegue ao fundo. Retificar os temperos.

Empratar a carne, os legumes e o arroz.

Sobremesa: Ananás com morangos

Método de preparação

Descascar o ananás. Lavar os morangos. Cortar em rodela ou outras formas que permitam combinar decorações agradáveis nos pratos.

Bebida: Sumo de laranja

Espremer os citrinos e servir



Cálculo de alguns indicadores sobre valor nutricional da ementa

Ingredientes	Qt.	Uni	Grupo	Energia (Kcal por 100 g)	Lípidos	Hidratos de carbono	Proteína	Fibra Alimentar	Energia (Kcal per capita)
Agriões	200	g	Produtos hortícolas e derivados	29	0,9	0,4	3,4	3,0	14,50
Abóbora	400	g	Produtos hortícolas e derivados	11	0,5	1,7	0,3	0,7	11,00
Água	720,0	g	Água e bebidas à base de água	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Alho	8,0	g	Produtos hortícolas e derivados	72	0,6	11,3	3,8	3,0	1,44
Cogumelos	240,0	g	Produtos hortícolas e derivados	18	0,5	0,5	1,8	2,3	10,80
Ananás	400	g	Frutos e derivados	48	0,2	9,5	0,5	1,2	48,00
Arroz	200,0	g	Cereais e produtos à base de cereais	357	0,5	79,6	7,4	2,2	178,50
Azeite	16,0	g	Gorduras e óleos animais e vegetais	900	99,9	0,0	0,1	0,0	36,00
Batata branca	320	g	Raízes ou tubérculos amiláceos e derivados, plantas sacarinas	90	0,0	19,2	2,5	1,6	72,00
Bife de peru	600,0	G	Carne e produtos cárneos	105	1,3	0	23,4	0	157,50
Cebola	280,0	g	Produtos hortícolas e derivados	20	0,2	3,1	0,9	1,3	14,00
Cenoura	160,0	g	Produtos hortícolas e derivados	25	0,0	4,4	0,6	2,6	10,00
Curgete	160,00	g	Produtos hortícolas e derivados	19	0,3	2,0	1,6	1,0	7,60
Ervilha	160,0	g	Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias	76	0,7	8,6	6,4	4,7	30,40
Laranja (sumo)	1000,0	g	Fruta e produtos da fruta	42	0,1	9,5	0,3	0,0	105,00
Pimento verm	160,00	g	Produtos hortícolas e derivados	27	0,6	2,7	1,6	2,0	10,80
Morango	240	g	Frutos e derivados	34	0,4	5,3	0,6	2,0	20,40
Pimenta	0,4	g	Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias	273	2,7	38,3	10,7	26,5	0,27
Sal	0,8	g	Temperos, molhos e condimentos	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Tomilho fresco	0,4	g	Produtos hortícolas e derivados	52	1,2	7,4	1,5	3,0	0,05
Louro	0,2	g	Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias	0	0	0	0	0	0

728,27



Custo estimado da ementa

Ingredientes	Quantidade	Unidade	Preço p/ kg	Custo da ementa
Agriões	200,0	g	11,93 €	0,00 €
Abóbora	400,00	g	2,80 €	1,12 €
Água	720,0	g	0,00 €	0,00 €
Alho	8,0	g	5,48 €	0,04 €
Cogumelos	240,0	g	2,79 €	0,67 €
Ananás	400,0	g	5,40 €	2,16 €
Arroz	200,0	g	0,90 €	0,18 €
Azeite	16,0	g	7,00 €	0,11 €
Batata branca	320,0	g	1,30 €	0,42 €
Bife de peru	600,0	g	10,90 €	6,54 €
Cebola	280,0	g	1,30 €	0,36 €
Cenoura	160,0	g	0,75 €	0,12 €
Curgete	160,0	g	3,00 €	0,48 €
Ervilha	160,0	g	7,26 €	1,16 €
Laranja (sumo natural)	1000,0	g	1,35 €	1,35 €
Pimentos	160,0	g	2,00 €	0,32 €
Morango	240,0	g	5,00 €	1,20 €
Pimenta	0,4	g	17,80 €	0,01 €
Sal	0,8	g	0,19 €	0,00 €
Tomilho fresco	0,4	g	69,50 €	0,03 €
Louro	0,2	g	69,5	0,01 €
				16,29 €

Custo por
pessoa 4,07 €

Ementa saudável e sustentável

Tratando-se de uma ementa que inclui vários legumes, fica assegurada a ingestão de minerais; os hidratos de carbono são obtidos pelo consumo da batata; as proteínas virão da carne de peru.

A gordura obtém-se a partir do consumo do azeite, que é a gordura por excelência da cozinha portuguesa e mediterrânica.

O recurso a produtos de origem vegetal torna esta ementa mais saudável.

Não há utilização de carnes vermelhas, pois a sua produção exigiria pastagens e elevado consumo de combustíveis, o que contribui para a poluição do planeta e para a destruição da camada do ozono através da emissão de CO₂.

A utilização de produtos de origem mediterrânica, fáceis de encontrar na nossa região, faz também diminuir os custos e as emissões de carbono associadas ao transporte dos alimentos entre grandes distâncias, caso do arroz, produzido em várias regiões do país, nomeadamente nos campos do Baixo Mondego.

Estes produtos são todos fáceis de encontrar em qualquer mercado local.