



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
MARIA KEIL

# ECO - EMIENTA

## MENU PARA 4 PESSOAS



### Escola Básica Integrada da Apelação 2019/2020



alimentação  
saúdável e sustentável

# Entrada:

## Creme de cenoura aveludado com laranja

### • Ingredientes

Quant.	Un.	Produtos
50	gr	Cebola
2		Dentes alho
2	c. Sopa	Azeite
100	Gr	Alho francês
150	Gr	Batata
2		Talos de aipo
400	Gr	Cenoura
1	c.sobreme sa	Sal grosso
1		Pau de canela
1		Laranja
1	Q.b.	Cebolinho

### • Modo de preparação

1. Pôr a cebola e os dentes de alho, descascados e picados, numa panela.
2. Adicionar o azeite, o alho francês e o aipo cortados em rodelas finas, tapar e cozinhar em lume Brando.
3. Descascar as batatas e as cenouras e cortar em pedaços pequenos e deitar na panela.
4. Temperar com sal, juntar o pau de canela, mexer e voltar a tapar, deixar cozinhar suavemente  
Cerca de 30 minutos ou até os legumes estarem macios.
5. Retirar o pau de canela, juntar água a ferver, as raspa de laranja e o sumo da laranja.
6. Retirar do lume e triturar com a varinha mágica.
7. Distribuir a sopa pelos pratos e decorar com o cebolinho picado.



# Ficha técnica:

Entrada: Creme de cenoura aveludado com laranja

Ficha Técnica				
Creme de cenoura aveludado com laranja				
<b>Data:</b>				
<b>Aplicação:</b>				
<b>Nº de Doses:</b>		4		
Quant.	Un.	Produtos	Preço Un.	Preço Total
50	gr	Cebola	1,79 €	0,09
2		Dentes alho	4,98 €	0,03
2	c. Sopa	Azeite	5,00 €	0,05
100	Gr	Alho francês	3,98 €	0,40
150	Gr	Batata	0,75 €	0,11
2		Talos de aipo	1,98 €	0,30
400	Gr	Cenoura	0,59 €	0,24
1	c.sobremesa	Sal grosso	0,15 €	0,01
1		Pau de canela	54,92 €	0,16
1		Laranja	0,89 €	0,09
1	Q.b.	Cebolinho	43,00 €	0,43
			<b>Custo Total</b>	1,91
<b>Preço de Venda Total</b>			<b>Custo Dose</b>	0,48
<b>Preço Venda Dose</b>			<b>Food Cost %</b>	
<b>PVL (s/IVA)</b>			<b>Food Cost Real</b>	
<b>PVP (c/ IVA)</b>				





# Cálculo Calórico:

## Entrada: Creme de cenoura aveludado com laranja

Cálculo Calórico-Sopa de cenoura aveludada com laranja										
Ingredientes			proteinas g/100g	lipidos g/100g	HC g/100g	Kcal/100g	proteinas g/refeição	lipidos g/refeição	Hidratos de carbono g/refeição	Kcal/refeição
Quant.	Un.	Produtos								
50	gr	Cebola	0,45	0,1	1,55	10	0,11	0,025	0,39	5
2		Dentes alho	0,19	0,03	0,57	3,6	0,05	0,01	0,14	0,9
2	c. Sopa	Azeite	0	1	0	9	0	0,25	0	2,25
100	Gr	Alho francês	1,8	0,3	2,9	26	0,45	0,01	0,73	6,5
150	Gr	Batata	3,6		27,75	130,5	0,9	0	6,94	130,5
2		Talos de aipo	1,1	0,1	1,5	15	0,28	0,03	0,38	3,75
400	Gr	Cenoura	2,8	0	14,4	92	0,7	0	3,6	23
1	c.sobremesa	Sal grosso	0	0	0	0	0	0	0	0
1		Pau de canela	0	0	0	0	0	0	0	0
1		Laranja	1,1	0,2	8,9	48	0,28	0,05	2,23	12
1	Q.b.	Cebolinho	0,03	0,01	0,02	0,28	0,01	0	0,01	0,07
<b>TOTAL</b>							<b>2,78</b>	<b>0,375</b>	<b>14,42</b>	<b>183,97</b>

# Prato principal:

## Burguer de beterraba no pão com chips de batata doce

### • Ingredientes

Quant.	Un.	Produtos
4		Pães malte
1/2		Cebola
1		Alho
30	Gr	Quinoa
30	gr	Grão
1		Beterraba
1		Ovo S
1	c. Chá	Sal grosso
q.b		Pão ralado
1/2		Limão ( sumo)
1	c. Sopa	Azeite
q.b.		Azeite para as batatas
2		Batata doce
20	Gr	Alface
1/2		Tomate

### • Modo de preparação

1. Pré aquecer o forno a 180°C
2. Colocar a beterraba cozida e cortado em pequenos cubos, a cebola, o alho picado num robot até obter uma pasta grossa.
3. Retirar para uma taça e adicionar a quinoa já cozida segunda as instruções Embalagem.
4. Adicionar o pão ralado, o ovo , o azeite e o sumo de limão e o sal, envolver bem
5. Formar burguês e levar ao forno num tabuleiro forrados com papel vegetal e cozer 15 minutos de cada lado
6. Cortar as batatas-doces em rodela finas e levar ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal e salpicar com azeite e polvilhar com um pouco de sal até alourar.
7. Montar os burguês no pão com 1 rodela de tomate e a alface.





# Ficha técnica:

## Burguer de beterraba no pão com chips de batata doce

Ficha Técnica				
Burguer de beterraba no pão com chips de batata doce				
<b>Data:</b>				
<b>Aplicação:</b>				
<b>Nº de Doses:</b>		4		
Quant.	Un.	Produtos	Preço Un.	Preço Total
4		Pães malte	0,25 €	1,00
1/2		Cebola	1,79 €	0,09
1		Alho	4,98 €	0,01
30	Gr	Quinoa	6,76 €	0,20
30	gr	Grão	4,90 €	0,15
1		Beterraba	2,87 €	0,69
1		Ovo S	0,13 €	0,13
1	c. Chá	Sal grosso	0,15 €	0,01
q.b.		Pão ralado	2,75 €	0,01
1/2		Limão ( sumo)	1,79 €	0,04
1	c. Sopa	Azeite	5,00 €	0,03
q.b.		Azeite para as batatas		0,03
2		Batata doce	1,98	0,79
20	Gr	Alface	1,99	0,01
1/2		Tomate	1,59	0,04
			<b>Custo Total</b>	3,23
<b>Preço de Venda Total</b>			<b>Custo Dose</b>	0,81
<b>Preço Venda Dose</b>			<b>Food Cost %</b>	
<b>PVL (s/IVA)</b>			<b>Food Cost Real</b>	
<b>PVP (c/ IVA)</b>				





# Cálculo Calórico:

## Prato Principal: Burguer de Beterraba no Pão com chips de batata doce

Ingredientes			Cálculo Calórico-Burguer de beterraba no pão							
	Quant.		proteinas g/100g	lipidos g/100g	HC g/100g	Kcal/100g	proteinas g/refeição	lipidos g/refeição	Hidratos de carbono g/refeição	Kcal/refeição
4		Pães malte	1,93	0,53	10,33	57,25	0,48	0,13	2,58	14,31
metade		Cebola	0,45	0,1	1,55	10	0,11	0,03	0,39	2,5
01/jan		Alho	0,19	0,03	0,57	3,6	0,05	0,01	0,14	0,9
30	Gr	Quinoa	1,3	0,6	6,4	36	0,33	0,15	1,6	9
30	gr	Grão	2,52	0,63	5,01	39	0,63	0,16	1,25	9,75
1		Beterraba	0,3	0	1,02	6,9	0,1	0	0,26	1,73
1		Ovo S	3,9	3,24	0	44,7	0,98	0,81	0	11,18
1	c. Chá	Sal grosso	0	0	0	0	0	0	0	0
q.b		Pão ralado	2,24	0,46	14,32	71,8	0,56	0,12	3,58	17,95
metade		Limão ( sumo)	0,08	0	0,38	6,25	0,02	0	0,1	1,56
01/jan	c. Sopa	Azeite	0	1	0	9	0	0,25	0	2,25
q.b.		Azeite para as batatas								
2		Batata doce	2	0	56,6	246	0,5	0	14,15	61,5
20	Gr	Alface	0,36	0,04	0,16	3	0,09	0,01	0,04	0,75
metade		Tomate	0,16	0,06	0,7	4,6	0,04	0,02	0,18	1,15
<b>TOTAL</b>							<b>3,89</b>	<b>1,69</b>	<b>24,27</b>	<b>134,53</b>

# Sobremesa

## Mousse de Chocolate Light

- Ingredientes



Nº de Doses:		4
Quant.	Un.	Produtos
100gr		Chocolate preto a 70%
1	c. Sopa	Mel
150	MI	Aquafaba ( água de cozer o grão)
q.b.		Raspa de laranja
q,b,		Hortelã
4		Frascos de vidro reutilizados

- Modo de preparação

1. Partir o chocolate em pedaços e derreter em banho maria
2. Com a batedeira, bater 150ml de aquafaba até obter “claras em castelo” bem firmes.
3. Adicionar ao chocolate derretido o mel e envolver.
4. Adicionar o chocolate à Aquafaba e envolver muito bem.
5. Distribuir pelos frascos de vidro e levar ao frio durante 3h a 4h.
6. Decorar com a raspa de laranja que se obteve das laranjas utilizadas para fazer sumo e com hortelã.









# Bebida:

## Sumo de laranja

- Ingredientes
- Modo de preparação

Laranja

Sumo da laranja



# Cálculo Calórico:

Bebida: Sumo laranja

Ingredientes					proteinas g/refeição	lipidos g/refeição	carbono g/refeição	Kcal/refeição
1 copo de sumo de laranja natural					0,3	0,1	9,5	42



# Cálculo do Valor Energético e Monetário

Prato	Valor energético por pessoa	Valor energético para 4 pessoas	Custo por pessoa	Custo para 4 pessoas
Entrada	184 Kcal	736 Kcal	0,48 €	1,91 €
Prato principal	135 Kcal	540 Kcal	0,81 €	3,23€
Sobremesa	130 Kcal	520 Kcal	0,34€	1,35 €
Bebida	42 Kcal	168 Kcal	0,30€	1,20 €
TOTAL	491 Kcal	1964 Kcal	1,93 €	7,69 €

# Prato Final

