

DESAFIO ECO-EMENTAS



Ementa

Entrada: sopa de legumes

Prato principal: bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada

Sobremesa: maçã cozida

Bebida: água



Memória descritiva

Esta ementa tem o valor de 826 Kcal e 1,83 € por pessoa.

Esta refeição pretende ser:

1. composta por produtos biológicos e nacionais.
2. saudável e equilibrada.
3. ecologicamente sustentável, utilizando produtos da época e com o mínimo embalagens de plástico possível.
4. de acordo com a dieta mediterrânica.
5. confeccionada numa cantina escolar.

ENTRADA: Sopa de legumes

Ingredientes:

- 3 cenouras
- ½ couve branca
- 2 batatas
- 1/5 de abóbora
- 1 colher de azeite
- água
- sal q.b.

Preparação:

- Lave os legumes, descasque-os e ponha-os aos pedaços numa panela.
- Adicione água até que esta cubra os legumes, junte uma pitada de sal e uma colher de azeite.
- Espere que coza.
- Triture usando uma varinha mágica.



Valor energético

Ingredientes	Unidade	Peso Unitário (g)	Parte edível	Peso a Considerar (g)	Por 100 g				No peso a considerar			
					Kcal (g)	Glícidos (g)	Prótidos(g)	Lípidos (g)	Kcal	Glícidos (g)	Prótidos (g)	Lípidos (g)
Abóbora	0,2	3000	65%	390	48	10,8	1,4	0,7	187,2	42,12	5,46	2,73
Cenouras	3	250	80%	600	19	4,5	0,6	0	114	27	3,6	0
Batatas	2	150	90%	270	89	19,8	2,7	0	240,3	53,46	7,29	0
Couve branca	0,5	830	80%	332	19	1,9	2,3	0,2	63,08	6,30	7,63	0,66
Azeite	1	10	100%	10	900	0	0	100	90	0	0	10
<i>Total da sopa</i>									694,58	128,88	23,98	13,39
<i>Total da sopa por pessoa</i>									173,64	32,22	5,99	3,34

Gasto monetário

Ingredientes	Unidade	Peso unitário (g)	Peso em Kg	€ por Kg	€ por ingrediente usado
Abóbora	0,2	3000	0,6	1,26	0,76
Cenouras	3	250	0,75	0,49	0,37
Batatas	2	150	0,3	0,89	0,27
Couve branca	0,5	830	0,42	0,99	0,42
Azeite	1	10	0,02	2,19	0,04
<i>Total por sopa</i>					1,85
<i>Total da sopa por pessoa</i>					0,46

PRATO PRINCIPAL: bifes de frango e arroz de ervilhas acompanhado de salada

Ingredientes:

- 300 g de arroz
- 200 g de ervilhas
- 1/2 cebola
- 1 folha de louro
- 2 colheres de azeite
- água
- 4 bifes de frango
- sal q.b
- sumo de limão q.b.

Procedimento:

Arroz

- Ponha o azeite, a cebola picada, o louro e o sal num tacho ao lume e deixe alourar.
- Junte o arroz e as ervilhas.
- Acrescente água na porção de duas vezes o volume do arroz.
- Mexa até começar a ferver, tape o tacho e espere que a água seja absorvida.

Frango

- Tempere os bifes de frango com uma pitada de sal e umas gotas de sumo de limão.
- Grelhe.



Valor energético

Ingredientes	Unidade	Peso Unitário (g)	Parte edível	Peso a Considerar (g)	Por 100 g			No peso a considerar				
					Kcal (g)	Glúcidos (g)	Prótidos (g)	Lípidos (g)	Kcal	Glúcidos (g)	Prótidos (g)	Lípidos (g)
Arroz	1*	300	100%	300	352	84,3	6,2	0,9	1056	252,90	18,60	2,70
Ervilhas	1*	200	100%	200	83	11	6,3	0,4	166	22,00	12,60	0,80
Cebola	0,5	260	90%	117	20	4,1	0,7	0,1	23,4	4,80	0,82	0,12
Bifes de frango	4	90	100%	360	108	0,1	26,3	1,2	388,8	0,36	94,68	4,32
Azeite	2	10	100%	20	900	0	0	100	180	0,00	0,00	20,00
<i>Total do prato principal</i>									1814	280,06	126,70	27,94
<i>Total do prato principal por pessoa</i>									453,6	70,01	31,67	6,98
* porção para uma receita para 4 pessoas												

Gasto monetário

Ingredientes	Unidade	Peso unitário (g)	Peso em Kg	€ por Kg	€ por ingrediente
Arroz	1	300	0,3	1,49	0,45
Ervilhas	1	200	0,2	3,99	0,80
Cebola	0,5	260	0,13	0,69	0,09
Bifes de frango	4	90	0,36	7,49	2,70
Azeite	2	10	0,02	2,19	0,04
<i>Total do prato principal</i>					4,07
<i>Total do prato principal por pessoa</i>					1,02

ACOMPANHAMENTO: salada de alface, tomate e milho

Ingredientes:

- 1 alface
- 2 tomates médios
- 1 lata de milho
- 2 colheres de azeite

Procedimento:

- Lave a alface e o tomate.
- Corte-os aos bocados para uma taça.
- Junte o milho bem escorrido.
- Tempere com azeite.
- Acrescente a salada ao frango e arroz.



Valor energético

Ingredientes	Unidade	Peso Unitário(g)	Parte edível	Peso a Considerar (g)	Por 100 g			No peso a considerar				
					Kcal (g)	Glicidos (g)	Prótidos (g)	Lípidos (g)	Kcal	Glicidos (g)	Prótidos (g)	Lípidos (g)
Alface	1	250	50%	125	12	1,4	1,7	0,1	15	1,75	2,13	0,13
Tomate	2	200	90%	360	21	5,2	0,8	0,3	75,6	18,72	2,88	1,08
Milho	1*	150	100%	150	76	12,1	2,4	1,6	114	18,15	3,6	2,4
Azeite	2	10	100%	20	900	0	0	100	180	0	0	20
				<i>Total da salada</i>					384,6	38,62	8,61	23,61
				<i>Total da salada por pessoa</i>					96,15	9,66	2,15	5,90

*lata

Gasto monetário

Ingredientes	Unidade	Peso unitário (g)	Peso em Kg	€ por Kg	€ por ingrediente
Alface	1	250	0,25	1,49	0,37
Tomate	2	20	0,04	1,19	0,05
Milho	1	150	0,15	1,89	0,28
Azeite	2	10	0,02	2,19	0,04
<i>Total da Salada</i>					0,75
<i>Total da salada por pessoa</i>					0,19

SOBREMESA: maçã cozida

Ingredientes:

- 4 maçãs
- 50g de açúcar
- canela q.b.
- água

Procedimento:

- Descasque as maçãs, parta em quartos e retire o caroço.
- Coloque-as numa panela com água.
- Junte o açúcar e a canela.
- Deixe ferver.



Ingredientes	Unidade	Peso Unitário (g)	Parte edível	Peso a Considerar (g)	Por 100g			No peso a considerar				
					Kcal	Glícidos (g)	Prótidos (g)	Lípidos (g)	Kcal	Glícidos (g)	Prótidos (g)	Lípidos (g)
Maçã	4	120	85%	408	52	11,6	0,3	0,1	212,2	47,33	1,22	0,41
Açúcar	1*	50	100%	50	400	100	0	0	200	50	0	0
<i>Total da sobremesa</i>									412,2	97,33	1,22	0,41
<i>Total da sobremesa por pessoa</i>									103	24,33	0,31	0,10

*porção para uma receita de 4 pessoas

Gasto monetário

Ingredientes	Unidade	Peso unitário (g)	Peso em Kg	€ por Kg	€ por ingrediente
Maçã	4	120	0,48	1,29	0,62
Açúcar	1	50	0,05	0,69	0,03
<i>Total da sobremesa</i>					0,65
<i>Total da sobremesa por pessoa</i>					0,16 €

Cálculo do valor energético

	Kcal	Glúcidos (g)	Prótidos (g)	Lípidos (g)
Total da refeição	3305,54	544,89	160,51	65,34
Total da refeição por pessoa	826,385	136,22	40,13	16,34

Cálculo do gasto monetário

Total da refeição (€)	7,33
Total da refeição por pessoa (€)	1,83