



Eco Ementa 2019/2020

A. Memória descritiva

1. Sopa: Creme de cenoura com manjeriço

Ingredientes	Capitação	Quantidade p/ 4 pessoas	Observações
Água	200 mL	800 mL	
Alho francês	40 g	160 g	
Azeite	2 mL	8 mL	
Batata branca	60 g	240 g	
Cebola	50 g	200 g	
Cenoura	50 g	200 g	
Manjeriço	2,5 g	10 g	
Sal	0,2 g	0,8 g	Se possível <= 2 g per capita

Método de confeção

Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras e as cebolas. Arranjar e lavar o manjeriço e o alho francês.

Colocar todos os ingredientes numa panela, juntando a água. Levar ao lume e deixar cozinhar por 30 minutos. Passar todo o conteúdo da panela pela varinha mágica.

Retificar os temperos, terminando com o azeite (em cru, sem ferver).

Empratar a sopa decorando o centro de cada prato com folhas de manjeriço.



2. Prato principal: Bife de frango grelhado com arroz e legumes salteados

Ingredientes	Capitação	Quantidade p/ 4 pessoas	Observações
Alho	2 g	8 g	
Arroz	50 g	200 g	
Azeite	2 mL	8 mL	
Bifes de frango	150 g	600 g	
Cebola	10 g	40 g	
Cenoura	40 g	160 g	
Cogumelos	60 g	240 g	
Curgete	40 g	160 g	
Ervilhas	40 g	160 g	
Limão	20 g	80 g	
Louro	0,05 g	0,2 g	
Pimenta	0,1 g	0,4 g	
Pimentos verdes	30 g	120 g	
Pimentos vermelhos	30 g	120 g	
Sal	0,2 g	0,8 g	Deve usar ≤ 2 g per capita



Método de confeção

Começar por descascar, lavar e picar o alho. Lavar e preparar os peitos de frango, temperar com sal, o alho, a folha de louro, a pimenta e sumo de limão. Deixar a marinar alguns minutos.

Lavar e cortar os legumes em tiras, para que cozinhem mais rapidamente. Cortar em tiras finas a cenoura, a cebola e os pimentos. A curgete pode ser cortada em cubos. Laminar os cogumelos. Juntar as ervilhas. Colocar um pouco de azeite a aquecer e deixar cozinhar os legumes, mexendo para que não colem à frigideira.

Entretanto, levar os bifes a grelhar no grelhador/frigideira levemente untada com azeite em lume brando.

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 a 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.



alimentação
saudável e sustentável

3. Sobremesa: Quivi com morangos

Ingredientes	Capitação	Quantidade p/ 4 pessoas
Quivi	100 g	400 g
Morangos	60 g	2400 g

Método de preparação

Descascar os quivis. Cortar em formas decorativas (fatias/lâminas). Lavar os morangos. Cortar ao meio. Empratar e decorar a gosto.

4. Bebida: Sumo de laranja

Laranja para sumo – 1 kg

Espremer os citrinos apenas quando for servir para evitar depósito da polpa.



B. Cálculo de alguns indicadores sobre valor nutricional da ementa

Ingredientes	Quant.	Un.	Grupo	Energia (Kcal por 100 g)	Lípidos	Hidratos de carbono	Proteína	Fibra Alimentar	Energia (Kcal per capita)
Água	800,0	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
Alho francês	160,0	g	Produtos hortícolas e derivados	26	0,3	2,9	1,8	2,4	10,40
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	240,0	g	Raízes ou tubérculos amiláceos e derivados, plantas sacarinas	90	0,0	19,2	2,5	1,6	54,00
Cebola	240,0	g	Produtos hortícolas e derivados	20	0,2	0,0	0,9	1,3	12,00
Cenoura	360,0	g	Produtos hortícolas e derivados	25	0,0	4,4	0,6	2,6	22,50
Cogumelos	240,0	g	Produtos hortícolas e derivados	18	0,5	0,5	1,8	2,3	10,80
Curgete	160,0	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
Laranjas	1000,0	g	Fruta e produtos da fruta	42	0,1	9,5	0,3	0,0	105,00
Limão	80,0	g	Frutos e derivados	31	0,3	1,9	0,5	2,1	6,20
Louro	0,2	g	Leguminosas, frutos e especiarias	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Manjerição	10,0	g	Leguminosas, frutos e especiarias	244	4,1	10,0	23,0	37,7	6,10
Morango	240,0	g	Frutos e derivados	34	0,4	5,3	0,6	2,0	20,40
Peito de frango	600,0	g	Carne e produtos cárneos	108	1,2	0,0	24,1	0,0	162,00
Pimenta	0,4	g	Leguminosas, frutos e especiarias	273	2,7	38,3	10,7	26,5	0,27
Pimentos	240,0	g	Produtos hortícolas e derivados	27	0,6	2,7	1,6	2,0	16,20
Quivi	400,0	g	Frutos e derivados	60	0,5	10,9	1,1	1,9	60,00
Sal	0,8	g	Temperos, molhos e condimentos	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
									739,81



C. Custo estimado da ementa

Ingredientes	Quantidade	Unidade	Preço p/ kg	Custo da ementa
Água	800,0	g	-	0,00 €
Alho	8,0	g	4,73 €	0,04 €
Alho francês	160,0	g	3,30 €	0,53 €
Arroz	200,0	g	0,89 €	0,18 €
Azeite	16,0	g	3,05 €	0,05 €
Batata branca	240,0	g	0,90 €	0,22 €
Cebola	240,0	g	0,88 €	0,21 €
Cenoura	360,0	g	0,75 €	0,27 €
Cogumelos	240,0	g	5,30 €	1,27 €
Curgete	160,0	g	1,49 €	0,24 €
Ervilha	160,0	g	0,99 €	0,16 €
Laranjas	1000,0	g	1,19 €	1,19 €
Limão	80,0	g	1,99 €	0,16 €
Louro	0,2	g	84,00 €	0,02 €
Manjeriço	10,0	g	32,38 €	0,32 €
Morango	240,0	g	5,95 €	1,43 €
Peito de frango	600,0	g	5,79 €	3,47 €
Pimenta	0,4	g	15,60 €	0,01 €
Pimentos	240,0	g	2,10 €	0,50 €
Quivi	400,0	g	2,99 €	1,20 €
Sal	0,8	g	0,19	0,00 €
				11,46 €
Custo pax				2,86 €



alimentação
saudável e sustentável

D. Ementa saudável e sustentável

A ementa proposta inclui vários legumes pelo que se assegura a ingestão de minerais; os hidratos de carbono são obtidos pelo consumo da batata e do arroz; as proteínas virão essencialmente da carne de aves (frango no caso).

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.

A opção é pela não utilização de carnes vermelhas, pois a produção destas carnes exige pastagens e rações com 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.

Os legumes sugeridos para a ementa são todos fáceis de encontrar em qualquer mercado local e o seu custo é acessível.