



Eco Ementa 2019/2020

A. Memória descritiva

1. Sopa: Creme de cenoura com couve-flor

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	
Couve-flor	50 g	200 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 a couve-flor e o alho francês. Deixar inteiros quatro rebentos de couve-flor.

Colocar todos os ingredientes numa panela, juntando a água. Levar ao lume e deixar cozinhar por 30 minutos. Retirar os rebentos de couve-flor e reservar. 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 um rebento de couve-flor.



2. Prato principal: Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas 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 peru	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 bifes, 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. 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.

Num tacho com água cozer as ervilhas durante 5 minutos depois de levantar fervura. Reservar a água da cozedura para o arroz.

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 da cozedura das ervilhas, na proporção de 2 medidas de água para uma de arroz. Deixar cozinhar até absorver a água, mexendo para que não se pegue ao tacho. Retificar os temperos.

Empratar a carne, os legumes e o arroz.





alimentação
saudável e sustentável

3. Sobremesa: Ananás com morangos

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

Método de preparação

Lavar o ananás. Com uma faca de lâmina adequada cortar rodela com cerca de 2 cm de espessura. Tirar a casca. 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 Alim.	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
Ananás	400,0	g	Frutos e derivados	48	0,2	9,5	0,5	1,2	48,00
Batata branca	240,0	g	Raízes ou tubérculos amiláceos	90	0,0	19,2	2,5	1,6	54,00
Bife de peru	600,0	g	Carne e produtos cárneos	105	1,3	0,0	23,4	0,0	157,50
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
Couve-flor	200,0	g	Produtos hortícolas e derivados	34	0,2	3,3	3,7	1,9	17,00
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	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 e especiarias	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Morango	240,0	g	Frutos e derivados	34	0,4	5,3	0,6	2,0	20,40
Pimenta	0,4	g	Leguminosas 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
Sal	0,8	g	Temperos, molhos e condimentos	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
									734,21



alimentação
saudável e sustentável

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 €
Ananás	400,0	g	6,49 €	2,60 €
Batata branca	240,0	g	0,90 €	0,22 €
Bife de peru	600,0	g	5,99 €	3,59 €
Cebola	240,0	g	0,88 €	0,21 €
Cenoura	360,0	g	0,75 €	0,27 €
Cogumelos	240,0	g	5,30 €	1,27 €
Couve-flor	200,0	g	1,97 €	0,39 €
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 €
Morango	240,0	g	5,95 €	1,43 €
Pimenta	0,4	g	15,60 €	0,01 €
Pimentos	240,0	g	2,10 €	0,50 €
Sal	0,8	g	0,19	0,00 €
				13,05 €
Custo pax				3,26 €



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 (peru 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.