



ECO EMENTA

Menu para 4 pessoas

Primavera-Verão

2019/20

Curso Técnico Profissional de Restauração

– Variante de Cozinha e Pastelaria

12ºH

Equipa de alunos:

Ana Silva, Ana Martins, António Ferreira, Bruno Pinto, Ruben Brandão e Tiago Santos

Docente responsável:

Manuel Mendes

FICHA TÉCNICA - Entrada

| Creme de abóbora com miolo de noz | | Nº de doses: 4 | |
|-----------------------------------|-------------|----------------|--|
| Composição do prato | Peso/Quant. | Un. Medida | |
| Abóbora menina | 0,300 | Kg | |
| Batata | 0,150 | Kg | |
| Cebola | 0,100 | Kg | |
| Alho | 0,030 | Kg | |
| Miolo de noz | 0,060 | Kg | |
| Azeite | 0,100 | Kg | |
| Salsa | 0,020 | Kg | |
| Água | q.b. | | |
| Sal | q.b. | | |

PROCEDIMENTO: Descascar e cortar em pedaços a cebola, o alho, a abóbora e as batatas e colocar na panela com água, azeite e sal. Deixar cozer. Depois triturar até ficar creme.

Empratar adicionando miolo de noz e molho de azeite local com salsa.



| Alimento | kcal/100g | lípidos (g)/100g | HC (g)/100g | proteínas (g)/100g | kcal/refeição | lípidos (g)/refeição | HC (g)/refeição | proteínas (g)/refeição |
|---------------|-----------|------------------|-------------|--------------------|---------------|----------------------|-----------------|------------------------|
| Abóbora | 11 | 0,2 | 1,7 | 0,3 | 3,3 | 0,06 | 0,51 | 0,09 |
| Batata cozida | 87 | 0 | 18,5 | 2,4 | 13,1 | 0 | 2,78 | 0,36 |
| Cebola | 17,5 | 0,2 | 3,1 | 0,9 | 1,8 | 0,02 | 0,31 | 0,09 |
| Alho | 67 | 0,6 | 11,3 | 3,8 | 2,0 | 0,018 | 0,34 | 0,11 |
| Miolo de noz | 699 | 67,5 | 3,6 | 16,7 | 41,9 | 4,05 | 0,22 | 1,00 |
| Azeite | 900 | 99,9 | 0 | 0,1 | 90,0 | 9,99 | 0,00 | 0,01 |
| Salsa | 20 | 0 | 0,4 | 3,1 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0,06 |
| Água | | | | | | | | |
| Sal | | | | | | | | |
| TOTAL | | | | | 152,5 | 14,1 | 4,2 | 1,7 |

FICHA TÉCNICA - Prato principal

| O nosso escoado | | Nº de doses: 4 | |
|------------------------|-------------|----------------|--|
| Composição do prato | Peso/Quant. | Un. Medida | |
| Feijão | 0,120 | Kg | |
| Batata | 0,400 | Kg | |
| Couve | 0,450 | Kg | |
| Carne de porco (perna) | 0,600 | Kg | |
| Chouriço de carne | 0,150 | Kg | |
| Presunto | 0,100 | Kg | |
| Alho | 0,030 | Kg | |
| Azeite | 0,100 | Kg | |
| Água | q.b. | | |
| Sal | q.b. | | |

PROCEDIMENTO: Cozer a carne, o chouriço e o presunto com o feijão, previamente demolido, durante 1,5 h aproximadamente. De seguida juntar a batata e a couve, temperar a gosto e deixar cozer. Retirar e cortar a carne, o chouriço e presunto. Escorrer e empratar. Adicionar azeite



| Alimento | kcal/100g | lípidos (g)/100g | HC (g)/100g | proteínas (g)/100g | kcal/refeição | lípidos (g)/refeição | HC (g)/refeição | proteínas (g)/refeição |
|-------------------|-----------|------------------|-------------|--------------------|---------------|----------------------|-----------------|------------------------|
| Feijão | 103 | 0,5 | 14,6 | 6,6 | 12,4 | 0,06 | 1,75 | 0,79 |
| Batata | 87 | 0 | 18,5 | 2,4 | 34,8 | 0 | 7,40 | 0,96 |
| Couve lombarda | 22 | 0,2 | 1,4 | 2,2 | 9,9 | 0,09 | 0,63 | 0,99 |
| Carne de porco | 235 | 14,2 | 0 | 26,5 | 141,0 | 8,52 | 0,00 | 15,90 |
| Chouriço de carne | 477 | 44,1 | 0 | 20 | 71,6 | 6,615 | 0,00 | 3,00 |
| Presunto | 215 | 12,8 | 0 | 25 | 21,5 | 1,28 | 0,00 | 2,50 |
| Alho | 67 | 0,6 | 11,3 | 3,8 | 2,0 | 0,018 | 0,34 | 0,11 |
| Azeite | 900 | 99,9 | 0 | 0,1 | 90,0 | 9,99 | 0,00 | 0,01 |
| Água | | | | | | | | |
| Sal | | | | | | | | |
| TOTAL | | | | | 383,1 | 26,6 | 10,1 | 24,3 |

FICHA TÉCNICA - Sobremesa

| Maça assada com mel | | |
|------------------------------------|----------------|------------|
| e molho de frutos vermelhos | | |
| | Nº de doses: 4 | |
| Composição do prato | Peso/Quant. | Un. Medida |
| Maça | 0,600 | Kg |
| Mel | 0,040 | Kg |
| Canela em pau | 4 | |
| Morangos | 0,100 | Kg |
| Mirtilos | 0,100 | Kg |
| Água | q.b. | |
| Fruta da época | q.b. | |

PROCEDIMENTO: Descaroçar cada maça e colocar dentro um pau de canela e regar com mel. Levar ao forno até assar. Retirar do forno e deixar arrefecer.

Para o molho de frutos vermelhos: Triturar os frutos, adicionando água. Empratar, enfeitando com frutos da época, por exemplo fisálias.



| Alimento | kcal/100g | lípidos (g)/100g | HC (g)/100g | proteínas (g)/100g | kcal/refeição | lípidos (g)/refeição | HC (g)/refeição | proteínas (g)/refeição |
|----------------|-----------|------------------|-------------|--------------------|---------------|----------------------|-----------------|------------------------|
| Maça | 62 | 0,5 | 13,1 | 0,2 | 37,2 | 0,3 | 7,86 | 0,12 |
| Mel | 314 | 0 | 78 | 0,5 | 12,6 | 0 | 3,12 | 0,02 |
| Canela em pau | | | | | | | | |
| Morangos | 34 | 0,4 | 5,3 | 0,6 | 3,4 | 0,04 | 0,53 | 0,06 |
| Mirtilos | 34 | 0,4 | 5,3 | 0,6 | 3,4 | 0,04 | 0,53 | 0,06 |
| Água | | | | | | | | |
| Fruta da época | | | | | | | | |
| TOTAL | | | | | 56,6 | 0,4 | 12,0 | 0,3 |

FICHA TÉCNICA - Bebida

| Limonada com mel | | Nº de doses: 4 | |
|---------------------|-------------|----------------|----|
| Composição do prato | Peso/Quant. | Un. Medida | |
| Limão | 4 | | |
| Mel | 0,020 | | Kg |
| Hortelã | q.b. | | Kg |
| Água | 1 | | L |

PROCEDIMENTO: Espremer o sumo dos limões para um jarro com 1 L de água. Adicionar o mel e agitar. Colocar cubos de gelo e folhas de hortelã.



| Alimento | kcal/100g | lípidos (g)/100g | HC (g)/100g | proteínas (g)/100g | kcal/refeição | lípidos (g)/refeição | HC (g)/refeição | proteínas (g)/refeição |
|--------------|-----------|------------------|-------------|--------------------|---------------|----------------------|-----------------|------------------------|
| Limão (150g) | 25 | 0 | 1,5 | 0,5 | 3,8 | 0 | 0,22 | 0,075 |
| Mel | 314 | 0 | 78 | 0,5 | 6,3 | 0 | 3,12 | 0,02 |
| Hortelã | | | | | | | | |
| Água | | | | | | | | |
| TOTAL | | | | | 10,1 | 0,0 | 3,3 | 0,1 |