ECO-EMENTA
PRIMAVERA-VERÃO 2019-2020

EPO ESCOLA PROFISSIONAL DE ODEMIRA

Cofinanciado por:

POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

alimentação saudável e sustentável

Eco-Escolas

EMENTA

CREME DE AGRIÃO

Ingredientes:

- 500gr de batatas cortadas em pedaços
- 2 dentes alho
- 2 partes brancas de alho francês cortado em rodelas
- 1 cebola cortada em 4
- 250gr de agriões
- 2 colheres sopa azeite
- 1,5 a 2 litros de água (caldo galinha)
- Sal q.b.
- Cubos de pão torrado q.b.

CREME DE AGRIÃO

Preparação

1. Começa-se por lavar bem todos os legumes.
2. Cortam-se as batatas e as cebolas em pedaços pequenos. Arranjam-se os agriões retirando a maior parte dos pés. Reserva-se as folhas.
3. Levam-se todos os legumes a cozer num tacho com água, um fio de azeite e sal.
4. Acrescentam-se os agriões, um pouco antes de triturar a sopa, para preservar a cor e sabor do agrião.
5. Quando os legumes estiverem cozidos, tritura-se a sopa.
6. Retificam-se os temperos. Serve-se com umas folhinhas de agrião.

CREME DE AGRIÃO

Códigos	Nº Px	Quant.	Produtos	Preço Kg.	P. Final	Preço P/Px	%
0001	4	0,500	Batata	1,39 €	**0,70 €**	0,17 €	18%
0002	4	0,010	Alho	7,48 €	**0,07 €**	0,02 €	2%
0003	4	0,150	Alho francês (parte branca)	1,89 €	**0,28 €**	0,07 €	7%
0004	4	0,200	Cebola	1,59 €	**0,32 €**	0,08 €	8%
0005	4	0,250	Agrião	9,27 €	**2,32 €**	0,58 €	61%
0006	4	0,024	Azeite	4,60 €	**0,11 €**	0,03 €	3%
0007	4	0,001	Sal qb	0,34 €	**0,00 €**	0,00 €	0%
			Custo Total:		**3,80 €**	**0,95 €**	**100%**

	VCT	HC	Proteínas	Lípidos	Fibra
Total por refeição	713,1	108,1	25,7	15,1	21,9
Total por pessoa	178,3	27,0	6,4	3,8	5,5

ESPARGUETE DE CURGETE COM FRANGO SALTEADO, COGUMELOS E TOMATE CHERRY

Ingredientes:

- 2 c. sopa azeite
- 500 gr peito frango aos cubos
- 3 dentes de alho picados
- 100 g tomate cherry
- 100 g cogumelos frescos
- 100 ml de caldo de galinha
- 1 limão espremido
- 400 g curgetes médias em fios fininhos (passadas pelo zoodler)
- 10 g de parmesão ralado grosso
- 20 g de sopa de salsa
- Pimenta moída no momento e flor de sal q.b.

ESPARGUETE DE CURGETE COM FRANGO SALTEADO, COGUMELOS E TOMATE CHERRY

Preparação:

1. Tempera-se o frango com sal, pimenta e sumo limão.
2. Preparam-se as curgetes, cortando com o espirilizador, de modo a criar o "esparguete".
3. Numa panela, adiciona-se o azeite e aquece-se por 1 minuto. Junta-se o alho picado e deixa-se alourar.
4. Acrescenta-se o frango e os cogumelos, mexendo conforme necessário, até que estejam completamente cozinhados (cerca de 3 minutos). Tempera-se com sal e pimenta e, adiciona-se a curgete, o caldo de galinha e deixa-se cozinhar durante 2 min.
5. Junta-se o tomate cherry.
6. Retificam-se os temperos, decora-se com queijo ralado e serve-se

ESPARGUETE DE CURGETE COM FRANGO SALTEADO, COGUMELOS E TOMATE CHERRY

Códigos	Nº Px	Quant.	Produtos	Preço Kg.	P. Final	Preço P/ Px	%
0001	4	0,500	Peito de Frango	5,79 €	**2,90 €**	0,72 €	49%
0002	4	0,100	Tomate Cherry	3,96 €	**0,40 €**	0,10 €	7%
0003	4	0,100	Cogumelos frescos	5,49 €	**0,55 €**	0,14 €	9%
0004	4	0,400	Curgete	2,49 €	**1,00 €**	0,25 €	17%
0005	4	0,190	Limão	1,89 €	**0,36 €**	0,09 €	6%
0006	4	0,010	Parmesão ralado	33,17 €	**0,33 €**	0,08 €	6%
0007	4	0,020	Salsa	9,27 €	**0,19 €**	0,05 €	3%
0008	4	0,001	Pimenta Branca	15,60 €	**0,02 €**	0,00 €	0%
0009	4	0,002	Alho seco	7,48 €	**0,01 €**	0,00 €	0%
0010	4	0,001	Flor de Sal	7,16 €	**0,01 €**	0,00 €	0%
0011	4	0,024	Azeite	4,60 €	**0,11 €**	0,03 €	2%
0012	4	0,100	Caldo de Galinha	0,97 €	**0,10 €**	0,02 €	2%
			Custo Total:		**5,96 €**	1,49 €	100%

	VCT	HC	Proteínas	Lípidos	Fibra
Total por refeição	1180,7	16,2	187,1	34,9	12,5
Total por pessoa	295,2	4,1	46,8	8,7	3,1

ÁGUA AROMATIZADA COM MIRTILOS, LIMÃO E HORTELÃ

Ingredientes:

- 1L de água
- 100g de mirtilo
- 1 limão
- 5 folhas de hortelã

ÁGUA AROMATIZADA COM MIRTILOS, LIMÃO E HORTELÃ

Preparação:

1. Começa-se por lavar a hortelã, os limões e mirtilos.
2. Juntam-se à água durante 1h para aromatizar.

ÁGUA AROMATIZADA COM MIRTILOS, LIMÃO E HORTELÃ

Códigos	Nº Px	Quant.	Produtos	Preço Kg.	P. Final	Preço P/Px	%
0001	4	1,000	Água	0,00 €	**0,00 €**	0,00 €	0%
0002	4	0,150	Mirtilos	11,92 €	**1,79 €**	0,45 €	57%
0003	4	0,190	Limão	1,89 €	**0,36 €**	0,09 €	11%
0004	4	0,050	Hortelã	19,80 €	**0,99 €**	0,25 €	32%
			Custo Total:		**3,14 €**	0,78 €	100%

	VCT	HC	Proteínas	Lípidos	Fibra
Total por refeição	114,65	11,34	2,40	1,35	8,07
Total por pessoa	22,93	2,27	0,48	0,27	1,61

MOUSSE DE MIRTILO

Ingredientes:

- 320 g de iogurte natural
- 55 g colheres de sopa de açúcar
- 250 g de mirtilos
- 2 folhas de gelatina incolor sem sabor
- 200 ml de água

MOUSSE DE MIRTILO

Preparação:

1. Numa taça acrescenta-se a água e demolham-se as folhas da gelatina, até amolecer.
2. Colocam-se no liquidificador alguns mirtilos (reservar alguns para decoração), e acrescenta-se aos poucos o iogurte natural, o açúcar e a gelatina.
3. Distribui-se o preparado por taças, deixa-se repousar no frigorifico durante 30 a 45 minutos.
4. Decora-se com 3 ou 4 mirtilos e 1 folha de hortelã.

MOUSSE DE MIRTILO

Códigos	Nº Px	Quant.	Produtos	Preço Kg.	P. Final	Preço P/Px	%
0001	4	0,320	Iogurte Natural	2,70 €	**0,86 €**	0,22 €	13%
0002	4	0,055	Açúcar	0,69 €	**0,04 €**	0,01 €	1%
0003	4	0,250	Mirtilos	11,92 €	**2,98 €**	0,75 €	44%
0004	4	3,600	Folhas de Gelatina	0,79 €	**2,84 €**	0,71 €	42%
0005	4	0,200	Água	0,00 €	**0,00 €**	0,00 €	0%
0006	4	0,001	Hortelã	19,80 €	**0,02 €**	0,00 €	0%
			Custo Total:		**6,75 €**	**1,69 €**	**100%**

	VCT	HC	Proteínas	Lípidos	Fibra
Total por refeição	511,7	86,7	17,9	7,3	7,8
Total por pessoa	127,9	21,7	4,5	1,8	1,9

EMENTA

	VCT (kcal)	HC	Proteína	Lípidos	Fibra
Entrada	178,3	27,0	6,4	3,8	5,5
Prato Principal	295,2	4,1	46,8	8,7	3,1
Sobremesa	127,9	21,7	4,5	1,8	1,9
Bebida	22,9	2,3	0,5	0,3	1,6
Total por pessoa	624,3	55,0	58,1	14,6	12,1