



Desafio: Eco-mentas 2019/2020

Professores responsáveis: Alessandra Leal; Iolanda Gaspar e Mónica Dias

Turmas: 1º e 2º ano do Curso Profissional de Técnico em Turismo Ambiental e Rural

Menu

Entrada
Creme de Legumes

Prato Principal

Salada Tropical
Frango tropical com puré de grão-de-bico

Sobremesa

Smoothie bowl de banana

Bebida

Chá frio de frutos vermelhos com sumo de limão





1) Ementa:

1.1. Creme de Legumes

Ingredientes:

400 g. chuchu

440 g. cenoura

575 g. couve flor

110 g. abobora

100 g. cebola

30 g. alho

Azeite q.a.

Sal q.a.

1.2. Modo de preparação:

Coloque todos os legumes numa panela e encha com água até tapá-los; Deixe cozer até ficarem macios; Triture os legumes até ficarem em puré e adicione o azeite e o sal; Leve ao lume novamente até levantar fervura;

2. Salada Tropical

Ingredientes:

rúcula

500 g. Tomate cherry

1 Manga

Vinagre balsâmico q.a.

Azeite q.a.

Oregãos q.a.

3. Prato principal

3.1. Frango tropical com puré de grão-de-bico

Ingredientes:



4 Peitos de frango

1 Ananás

200 g Flocos de aveia

200 g Grão de bico

2 Laranjas

Cebolinho q.a.

Tomilho limão q.a.

Azeite q.a.

Sal q.a.

3.1.Sobremesa

3 Bananas

152g morangos

123g framboesa

100ml leite de amêndoa

20g linhaça

Preparação

Num processador de alimentos junta as bananas, a fruta congelada e o leite vegetal. Tritura na velocidade máxima até obter um líquido espesso cremoso. Se quiseres mais espesso reduz a quantidade de leite ou mais líquido aumenta a quantidade de leite. Coloca o batido numa taça de pequeno-almoço e decora agosto com sementes de linhaça.

3.2. Modo de preparação

Colocar o grão de bico a cozer, depois tirar as cascas, para ser preparado como puré. O peito de frango é temperado e juntamente com o ananás vai ao forno com os flocos de aveia por cima. Depois de todo o processo feito e posto no prato e regado com sumo de laranja e enfeitado com cebolinho.

4) Memória descritiva

4.1 Aspectos de sustentabilidade ambiental considerados

A receita proposta visa aproveitar os produtos endógenos produzido na EPAMAC, como também, valorizar as frutas da época produzidas na região do Marco de Canaveses.



5) Envolvimento da comunidade

Participaram nesta atividade, alunos do 1º e 2º anos do curso Técnico Profissional de Turismo. Para além destes, obtiveram o auxílio de três professoras de diferentes disciplinas técnicas, como também a colaboração de 1 funcionária da cantina. A escola responsabilizou-se por proporcionar o material para a confeção da receita. As professoras e os alunos também trouxeram alguns materiais de casa, obtendo assim, a participação direta dos encarregados de educação. A Ementa foi servida para os professores presentes, como também, para os alunos que confeccionaram as refeições.

6) Aspectos de Sustentabilidade ambiental considerados

Os restos de alimentos e/ou cascas de verduras foram utilizados para a alimentação dos animais que existem na EPAMAC, como por exemplo os porcos, galinhas, coelhos.



7. Valor energético e monetário total da ementa

Pratos	Ingredientes	Valor energético para 4 pessoas	Total-4 pessoas	Custo por pessoa	Custo total-4 pessoas
Entrada: Crema de legumes	2 Chuchus 6 Cenouras 1 Couve-flor 200g de Abóbora 100g de cebola	(90 calorias) (151 calorias) (25 calorias) (210 calorias) (30 calorias)	506 calorias	0.40€	1.60€ 
Bebida sem açúcar	Chá frio de frutos vermelhos			0€	0€
Prato Principal	4 Peitos de frango 1 Abacaxi(90 g-1 fatia) 0.25 Kg de Grão de Bico 2 Laranjas 50 g de Flocos de Aveia Cebolinho q.a. Azeite q.a. Sal q.a.	(748 calorias) (45 calorias) (592 calorias) (173 calorias) (175 calorias)	1733 calorias	1,35 €	5.4€ 



ESCOLA
EPAUMAC
MARCO

30
ANOS

Salada	200 g Rúcula 500g Tomate Cherry 1 und Manga Azeite q.a. Oregãos Vinagre Balsamico	(50 calorias) (126 calorias) (202 calorias)	378 calorias	0,30€	1.20 € 
Sobremesa	3 Bananas 152g morangos 123g framboesa 100ml leite de amêndoa	333 calorias 49 kcal 64 kcal 17 Kcal	463 calorias	0,20 €	0.80€ 
Total			3017	2.25€	9€



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Cofinanciado por:



PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu