



TURISMO DE
PORTUGAL



escola do
Oeste



Eco Ementa

Ementa Primavera / Verão

2019 / 2020



alimentação
saudável e sustentável



Eco-Escolas

Envolvimento da Comunidade Escolar

Turma envolvida:

- Técnicas de Cozinha e Pastelaria – 2º Ano

Professores Envolvidos:

- Coordenador Eco Escolas Professor Luís Lalanda
- Formadora Joana Mendes
- Formador Chefe Tiago Costa

Enquadramento

A Dieta Mediterrânica foi classificada, em 2013, como Património Mundial e Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO).

A Dieta Mediterrânica surgiu há muitos séculos, resultando da geografia, do clima, da flora e da fauna típica da região. Esta, está associada à preservação do meio ambiente, da biodiversidade e do combate às alterações climáticas devido à valorização do consumo de alimentos frescos, da época, da proximidade e, maioritariamente, de origem vegetal (como os legumes e frutas, consumo de cereais integrais e o uso de azeite como fonte de gordura), os quais apresentam uma pegada ecológica inferior aos de origem animal e aos produtos com maior grau de processamento.

Tendo em conta estes pressupostos, foi usada esta ferramenta de trabalho, a Roda da Alimentação Mediterrânica, para escolha dos alimentos a integrar na Ementa a ser submetida ao Programa Eco Ementas.

Fundamentação da Escolha da Ementa

Para a sopa quisemos utilizar as ervilhas frescas uma vez que a época de colheita das mesma é na primavera. À sopa adicionamos o ovo de codorniz, produto típico da região, reforçando assim o valor nutricional da mesma.

Para o prato principal quisemos utilizar somente vegetais fresco, utilizando as leguminosas como base principal da refeição. Ao prato principal decidimos acompanhar com uma salada fresca e cheia de cor.

Para sobremesa utilizamos a Pera Rocha do Oeste, produto da região com Denominação de Origem Protegida, em várias texturas.

Como sugestão de bebida, aproveitamos as cascas dos citrinos utilizados na salada e adicionamos mais uma erva aromática.

Eco Ementa

Entrada | Sopa: Creme de Ervilhas e Hortelã

Prato Principal: Bolinhas de Batata Doce e Vegetais

Sobremesa: Texturas de Pera Rocha do Oeste

Bebida: Água Aromatizada de Citrinos e Manjerição



Sopa

Creme de Ervilhas e Hrtelã

Acompanhado com Ovo de Codorniz Escalfado



Creme de Ervilhas e Hortelã



Ingredientes:



- 400g de ervilhas frescas
- 200g de cebola
- 1 L caldo de legumes
- 10g de azeite
- 10g de amêndoas
- 2g sementes de sésamo
- Hortelã q.b.
- Limão, casca q.b.
- Sal q.b.
- 4 ovos de codorniz

Preparação:

- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Escaldar as ervilhas e arrefece-las rapidamente em água fria.
- Com a água de escaldar as ervilhas preparar um caldo de legumes com as cascas e restos de outros vegetais.
- Aquecer um fio de azeite e juntar a cebola picada até alourar.
- Adicionar as ervilhas e o caldo de legumes, deixar ferver por 5-6 minutos. Temperar com sal.
- Triturar o preparado até obter um creme aveludado.
- Escalfar os ovos de codorniz.
- Picar as amêndoas finamente.
- Cortar finamente cascas de limão.
- Servir o creme de ervilhas com o ovo escalfado e terminar com as amêndoas, uma pitada de sementes de sésamo e raspas de limão.

Creme de Ervilhas e Hortelã

FICHA TÉCNICA					
TURISMO DE PORTUGAL		escola do Oeste		 	
RECEITA: Creme de Ervilhas e Hortelã					
TEMPO PREP.		15m		Nº PORÇÕES: 4	
Peso/Quant.	Un. Medida	Ingredientes	Preço/Kg ou Un.	Custo Mercadoria Consumida	Observações
0,400	Kg	Ervilhas	1,73 €	0,69 €	
0,200	Kg	Cebola	1,19 €	0,24 €	
1,000	L	Caldos de Vegetais	0,00 €	0,00 €	
4,000	un.	Ovo de Codorniz	0,08 €	0,34 €	
0,010	L	Azeite	5,19 €	0,05 €	
0,010	Kg	Amêndoa	10,00 €	0,10 €	
0,002	Kg	Hortelã	19,80 €	0,04 €	
0,002	Kg	Sementes de Sésamo	9,45 €	0,02 €	
0,002	Kg	Sal	0,92 €	0,00 €	
0,001	Kg	Limão, casca	1,99 €	0,00 €	
Custo		1,48 €		P venda com IVA	1,37 €
Preço unitário		0,37 €			
P venda sem IVA		1,11 €			
Food Cost		33%			

CÁLCULO VALOR ENERGÉTICO										
TURISMO DE PORTUGAL		escola do Oeste		 						
RECEITA: Creme de Ervilhas com Hortelã										
VET		144,5 Kcal		Nº PORÇÕES: 4						
Ingrediente	Quant. (g)	Kcal/100g	Lípido/100g	HC/100g	Prot/100g	Kcal por Refeição	Lípidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição	
Ervilhas	400	76	0,70	8,60	6,40	304,0	2,8	34,4	25,6	
Cebola	200	20	0,20	3,10	0,90	40,0	0,4	6,2	1,8	
Caldos de Vegetais	1000	0	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	
Ovo de Codorniz	40	169	12,00	1,00	13,00	67,6	4,8	0,4	5,2	
Azeite	10	900	99,90	0,00	0,10	90,0	10,0	0,0	0,0	
Amêndoa	10	643	56,00	7,20	21,60	64,3	5,6	0,7	2,2	
Hortelã	2					0,0	0,0	0,0	0,0	
Sementes de Sésamo	2	584	50,00	2,80	25,80	11,7	1,0	0,1	0,5	
Limão, casca	1	31	0,30	1,90	0,50	0,3	0,00	0,02	0,01	
TOTALS			Total Refeição			577,89	24,59	41,80	35,29	
			Total p/ pessoa			144,47	6,15	10,45	8,82	

Prato Principal

Bolinhas de Batata Doce e Vegetais

Acompanhado com Salada de Cítrinos e Beterraba
com Húmus de Beterraba



Bolinhas de Batata Doce e Vegetais

Ingredientes:

- 275g batata doce
- 200g grão de bico
- 100g alho francês
- 100g cenouras
- 10g azeite
- 15g salsa
- 40g pão ralado
- Gengibre em pó q.b.
- Curcuma em pó q.b.
- Sal q.b.

Preparação:

- Cozer a batata doce, descascar, amassar com um garfo e reservar.
- Cozer o grão de bico, amassar com um garfo e juntar à batata doce.
- Cortar o alho francês em juliana e ralar a cenoura.
- Aquecer um fio de azeite e saltear o alho francês e a cenoura. Juntar a massa de grão e batata doce, juntar a salsa picada e envolver bem. Temperar com sal, gengibre e curcuma em pó.
- Adicionar o pão ralado e envolver bem.
- Dividir a massa em bolinhas (com cerca de 40g cada).
- Polvilhar com sementes de sésamo e levar ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 20-25 minutos.

Salada de Citrinos e Beterraba

Ingredientes:

- 100g rúcula
- 100g de cebola roxa
- 400g de laranja
- 400g de beterraba
- 200g de tangerina
- 10g de salsa
- 10g de hortelã
- 20g de azeite
- 15g de vinagre de vinho tinto
- Canela moída q.b.

Preparação:

- Cozer a beterraba e deixar arrefecer. Laminar em fatias finas.
- Descascar e laminar em fatias finas a beterraba crua.
- Lavar a rúcula.
- Lavar, descascar e laminar a cebola roxa em fatias fias.
- Descascar a laranja e a tangerina e cortar em gomos.
- Picar a salsa e a hortelã.
- Preparar o molho vinagrete com o azeite, vinagre, sumo e raspa de laranja e canela.
- Misturar todos os ingredientes e temperar com o vinagrete.

Húmus de Beterraba

Ingredientes:

- 100g de grão de bico
- 50g de beterraba
- ½ dente de alho
- Sumo de limão q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta preta moída q.b.

Preparação:

- Juntar todos os ingredientes num processador e triturar até obter uma massa homogenia.

Bolinhas de Batata Doce e Vegetais

FICHA TÉCNICA					
TURISMO DE PORTUGAL		escola do Oeste			
RECEITA Bolinhas de Batata Doce e Vegetais					
TEMPO PREP.		45m		Nº PORÇÕES 4	
Peso/Quant.	Un. Medida	Ingredientes	Preço/Kg ou Un.	Custo Mercadoria Consumida	Observações
0,200	Kg	Grão de bico	1,99 €	0,40 €	
0,275	Kg	Batata doce	1,99 €	0,55 €	
0,100	L	Alho francês	1,89 €	0,19 €	
0,100	Kg	Cenoura	0,75 €	0,08 €	
0,040	L	Pão ralado	1,58 €	0,06 €	
0,015	Kg	Salsa	19,80 €	0,30 €	
0,010	Kg	Azeite	5,19 €		
0,001	Kg	Gengibre em pó	45,77 €	0,05 €	
0,001	Kg	Curcuma em pó	71,19 €	0,07 €	
0,002	Kg	Sal	0,92 €	0,00 €	
Custo		1,69 €		P venda com IVA 1,56 €	
Preço unitário		0,42 €			
P venda sem IVA		1,27 €			
Food Cost		33%			





CÁLCULO VALOR ENERGÉTICO										
TURISMO DE PORTUGAL		escola do Oeste								
RECEITA Bolinhas de Batat Doce e Vegetais										
VET		222,3 Kcal		Nº PORÇÕES 4						
Ingrediente	Quant. (g)	Kcal/100g	Lípido/100g	HC/100g	Prot/100g	Kcal por Refeição	Lípidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição	
Grão de bico	200	130	2	17	8	260,00	4,20	33,40	16,80	
Batata doce	275	123	0	28	1	338,25	0,00	77,83	2,75	
Alho francês	100	26	0	3	2	26,00	0,30	2,90	1,80	
Cenoura	100	25	0	4	1	25,00	0,00	4,40	0,60	
Pão ralado	40	359	2	72	11	143,60	0,92	28,64	4,48	
Salsa	15	20	0	0	3	3,00	0,00	0,06	0,47	
Azeite	10	900	100	0	0	90,00	9,99	0,00	0,01	
Gengibre em pó	1	82	1	16	2	0,82	0,01	0,16	0,02	
Curcuma em pó	1	272	7	44	7	2,72	0,07	0,44	0,07	
TOTALS						Total Refeição	889,39	15,49	147,82	26,99
						Total p/ pessoa	222,35	3,87	36,96	6,75

Salada de Citrinos e Beterraba

FICHA TÉCNICA

TURISMO DE PORTUGAL 		escola do Oeste		  	
RECEITA		Salada de Rúcula, Citrinos e Beterraba			
TEMPO PREP.		10m	Nº PORÇÕES		4
Peso/ Quant.	Un. Medida	Ingredientes	Preço/Kg ou Un.	Custo Mercadoria Consumida	Observações
0,100	Kg	Rúcula	9,50 €	0,95 €	
0,100	Kg	Cebola Roxa	2,98 €	0,30 €	
0,400	Kg	Laranja	1,19 €	0,48 €	
0,400	Kg	Beterraba	1,59 €	0,64 €	
0,200	Kg	Tangerina	2,29 €	0,46 €	
0,010	Kg	Salsa	19,80 €	0,20 €	
0,010	Kg	Hortelã	19,80 €	0,20 €	
0,020	L	Azeite	5,19 €	0,10 €	
0,015	L	Vinagre de Vinho Tinto	2,98 €	0,04 €	
0,001	Kg	Canela	12,90 €	0,01 €	
Custo		3,38 €		P venda com IVA	3,11 €
Preço unitário		0,84 €			
P venda sem IVA		2,53 €			
Food Cost		33%			

CÁLCULO VALOR ENERGÉTICO


TURISMO DE PORTUGAL 		escola do Oeste		  					
RECEITA		Salada de Rúcula, Citrinos e Beterraba							
VET		117,6 Kcal	Nº PORÇÕES		4				
Ingrediente	Quant. (g)	Kcal/100g	Lípido/ 100g	HC/ 100g	Prot/ 100g	Kcal por Refeição	Lípidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição
Rúcula	100	29	1	2	3	29,0	0,7	2,2	2,6
Cebola Roxa	100	20	0	3	1	20,0	0,2	3,1	0,9
Laranja	300	48	0	9	1	144,0	0,6	26,7	3,3
Beterraba	300	23	0	4	1	69,0	0,0	10,5	3,0
Tangerina	150	44	0	9	1	66,0	0,2	13,1	1,1
Salsa	10	20	0	0	3	2,0	0,0	0,0	0,3
Hortelã	10					0,0	0,0	0,0	0,0
Azeite	15	900	100	0	0	135,0	15,0	0,0	0,0
Vinagre de Vinho Tinto	10	22	0	1	0	2,2	0,0	0,1	0,0
Canela	1	315	3	56	4	3,2	0,0	0,6	0,0
TOTALS			Total Refeição			470,35	16,67	56,21	11,24
			Total p/ pessoa			117,59	4,17	14,05	2,81

Húmus de Beterraba

FICHA TÉCNICA

TURISMO DE PORTUGAL		escola do Oeste		 	
RECEITA Húmus de Beterraba					
TEMPO PREP. 10m		Nº PORÇÕES 4			
Peso/ Quant.	Un. Medida	Ingredientes	Preço/Kg ou Un.	Custo Mercadoria Consumida	Observações
0,100	Kg	Grão de bico	1,99 €	0,20 €	
0,050	Kg	Beterraba	1,59 €	0,08 €	
0,003	Kg	Alho	4,73 €	0,01 €	
0,001	Kg	Sal	0,92 €	0,00 €	
0,040	Kg	Sumo de limão	1,99 €	0,08 €	
0,001	Kg	Pimenta preta	17,71 €	0,02 €	
Custo 0,39 €					
Preço unitário 0,10 €					
P venda sem IVA 0,29 €			P venda com IVA		0,36 €
Food Cost 33%					

CÁLCULO VALOR ENERGÉTICO

TURISMO DE PORTUGAL		escola do Oeste		 						
RECEITA Húmus de Beterraba										
VET 39,70 Kcal								Nº PORÇÕES 4		
Ingrediente	Quant. (g)	Kcal/100g	Lípido/ 100g	HC/ 100g	Prot/ 100g	Kcal por Refeição	Lípidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição	
Grão de bico	100	130	2	17	8	130,0	2,1	16,7	8,4	
Beterraba	50	23	0	4	1	11,5	0,0	1,8	0,5	
Alho	3	72	1	11	4	2,2	0,0	0,3	0,1	
Sal	1	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Sumo de limão	40	31	0	2	1	12,4	0,1	0,8	0,2	
Pimenta preta	1	273	3	38	11	2,7	0,0	0,4	0,1	
TOTAIS						Total Refeição	158,79	2,27	19,93	9,32
						Total p/ pessoa	39,70	0,57	4,98	2,33

Sobremesa

Texturas de Pera Rocha do Oeste

Acompanhado com Crocante de Aveia, Amêndoa e Ameixa



Texturas de Pera Rocha do Oeste

Ingredientes:

- 2 peras rocha
- Sumo de limão
- Sumo de laranja
- 1g canela
- 30g aveia, flocos
- 20g ameixa seca
- 20g amêndoas
- Tomilho q.b.

Preparação:

- Cortar grosseiramente fatias de cascas de Pera Rocha. Levar ao sauté com um fio de sumo de limão, laranja e tomilho fresco. No final adicionar uma pitada de canela.
- Cozer o resto das peras (polpa) em água. Após cozinhadas, triturar até obter um creme aveludado. Reservar.
- Picar as ameixas secas, as amêndoas e juntar a aveia. Misturar bem até ficar homogéneo. Levar ao forno a 180°C, durante 10m.
- Servir numa taça as cascas de Pera Rocha, colocar o creme de pera, o crocante de aveia e decorar com uma folha de tomilho.

Texturas de Pera Rocha do Oeste

FICHA TÉCNICA					
TURISMO DE PORTUGAL		escola do Oeste			
RECEITA Texturas de Pera Rocha do Oeste					
TEMPO PREP.		10m		Nº PORÇÕES 4	
Peso/ Quant.	Un. Medida	Ingredientes	Preço/Kg ou Un.	Custo Mercadoria Consumida	Observações
0,200	Kg	Pera Rocha	1,69 €	0,34 €	
0,010	Kg	Laranja	1,19 €	0,01 €	
0,010	Kg	Limão	1,99 €	0,02 €	
0,030	Kg	Flocos de aveia	1,59 €	0,05 €	
0,020	Kg	Amendoa	10,00 €	0,20 €	
0,020	Kg	Ameixa seca	7,45 €	0,15 €	
0,002	Kg	Tomilho	69,50 €	0,14 €	
0,001	Kg	Canela	12,90 €	0,01 €	
Custo			0,92 €		
Preço unitário			0,23 €		
P venda sem IVA			0,69 €		
Food Cost			33%		
			P venda com IVA		0,85 €

CÁLCULO VALOR ENERGÉTICO										
TURISMO DE PORTUGAL		escola do Oeste								
RECEITA Texturas de Pera Rocha do Oeste										
VET		96 Kcal		Nº PORÇÕES 4						
Ingrediente	Quant. (g)	Kcal/100g	Lípido/ 100g	HC/ 100g	Prot/ 100g	Kcal por Refeição	Lípidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição	
Pera Rocha	200	47	0	9	0	94,0	0,8	18,8	0,6	
Laranja	10	48	0	9	1	4,8	0,0	0,9	0,1	
Limão	10	31	0	2	1	3,1	0,0	0,2	0,1	
Flocos de aveia	30	366	6	62	14	109,8	1,7	18,5	4,1	
Amendoa	20	643	56	7	22	128,6	11,2	1,4	4,3	
Ameixa seca	20	198	0	38	3	39,6	0,1	7,6	0,6	
Tomilho	2	52	1	7	2	1,0	0,0	0,1	0,0	
Canela	1	315	3	56	4	3,2	0,0	0,6	0,0	
TOTALS					Total Refeição		384,09	13,91	48,09	9,78
					Total p/ pessoa		96,02	3,48	12,02	2,44

Bebida

Água Aromatizada

Limão, Laranja, Tangerina e Manjericão



Água Aromatizada de Citrinos e Manjericão



INGREDIENTES

- Cascas de Laranja, tangerina e limão
- Folhas de manjericão
- Água

MODE DE PREPARAÇÃO

- Juntos todos os ingredientes.
- Esperar pelo menos 2h para a água adquirir o sabor.

Cálculo do Valor Energético e Monetário

Ementa	VET/Pessoa	VET para 4 Pessoas	Custo/Pessoa	Custo para 4 Pessoas
Sopa	163,5 Kcal	653,9 Kcal	0,41€	1,65€
Refeição Principal	455,5 Kcal	1787,0 Kcal	1,45€	5,83€
Sobremesa	96,0 Kcal	384,0 Kcal	0,23€	0,92€
Bebida	0 Kcal	0 Kcal	0,09€	0,35€
Total	715 Kcal	2825 Kcal	2,18€	8,75€



TURISMO DE
PORTUGAL



escola do
Oeste

Eco Ementa

Ementa Primavera / Verão

2019 / 2020



alimentação
saudável e sustentável