



## Cozinhar em família

### A. Memória descritiva

#### 1. Prato principal: Bife de peru com arroz branco, salada de alface e beterraba

Ingredientes	Capitação	Quantidade p/ 4 pessoas	Observações
Alface	50 g	200 g	
Alho	2 g	8 g	
Arroz	50 g	200 g	
Azeite	2 mL	8 mL	
Beterraba	25 g	100 g	
Bifes de peru	150 g	600 g	
Louro	0,05 g	0,2 g	
Pimenta	0,1 g	0,4 g	
Sal	0,2 g	0,8 g	Deve usar $\leq 2$ g per capita
Vinagre	1 g	4 g	

#### 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 e a pimenta e sumo de limão. Deixar a marinar alguns minutos.

Para o arroz, picar um pouco de alho, juntar um fio de azeite e deixar refogar sem queimar.

Acrescentar o arroz e deixar fritar um pouco. Quando estiver transparente adicionar água quente, na proporção de 2 medidas de água para uma de arroz. Deixar cozinhar até absorver a água, mexendo para que não se pegue ao fundo. Retificar os temperos.

Entretanto, levar os bifes a uma frigideira levemente untada com azeite em lume brando, virando para que não queimem.

Para a salada, lavar a alface e ralar a beterraba.

Empratar a carne e o arroz, temperar a salada com azeite e vinagre (sumo de limão).



## 2. Sobremesa: Quivi com morangos

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

### Método de preparação

Descascar os quivis. Cortar em formas decorativas (fatias/lâminas). Lavar os morangos. Cortar ao meio. Empratar e decorar a gosto.

## 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)
Alface	200	g	Produtos hortícolas e derivados	15	0,2	0,8	1,8	1,3	7,5
Alho	8,0	g	Produtos hortícolas e derivados	72	0,6	11,3	3,8	3,0	1,44
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
Beterraba	100	g	Produtos hortícolas e derivados	23	0	3,5	1,0	2,6	5,75
Bife de peru	600,0	g	Carne e produtos cárneos	105	1,3	0,0	23,4	0,0	157,50
Louro	0,2	g	Leguminosas e especiarias	0	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
Quivi	400,0	g	Frutos e derivados	60	0,5	10,9	1,1	1,9	60,00
Sal	0,8	g	Temperos, molhos e condimentos	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Vinagre	4	g	Temperos, molhos e condimentos	0	0	0	0	0	0
									<b>467,36</b>



### C. Custo estimado da ementa

Ingredientes	Quantidade	Unidade	Preço p/ kg	Custo da ementa
Alface	200	g	1,29 €	0,26 €
Alho	8,0	g	7,50 €	0,06 €
Arroz	200,0	g	0,90 €	0,20 €
Azeite	16,0	g	4,89 €	0,10 €
Beterraba	100	g	1,59	0,16 €
Bife de peru	600,0	g	5,99 €	3,60 €
Louro	0,2	g	0,90 €	0,22 €
Morango	240,0	g	2,98 €	3,59 €
Pimenta	0,4	g	0,88 €	0,21 €
Quivi	400,0	g	2,99 €	0,27 €
Sal	0,8	g	0,19 €	0,02 €
Vinagre	4	g	0,59 €	0,02 €
				<b>8,71 €</b>
Custo pax				<b>2,18 €</b>

### 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 do arroz; as proteínas virão essencialmente da carne de peru.

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 CO<sub>2</sub>.

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.



alimentação  
saudável e sustentável

