



MAGIC TASTE

ECO-EMENTA 2020/2021



ALUNOS

**Curso Profissional
Técnico de Informação
e Animação Turística
2º ano**

OUTROS PARCEIROS

**Nutricionista – Sara Sacur
Curso Profissional Técnico
de Restauração, Cozinha e
Pastelaria 2º ano**

PROFESSORES

**Adília Cruz – Turismo, Património e geografia 2
Elisabete Teles - Turismo, Património e Geografia 1
Manuel António Mendes - Formador de Restauração
Teresa Negrão – Coordenadora Eco Escolas**

A alimentação é uma atividade que envolve muito mais que o ato de comer e de disponibilidade alimentar. Há uma cadeia de produção, que se inicia no campo, ou antes, na preparação da semente até à sua colheita, em que os elementos da natureza têm um papel crucial.

A Dieta Mediterrânica constitui um padrão alimentar e de estilo de vida que promove o bem-estar do planeta, ajustado à região do Mediterrâneo, um dos locais do mundo com maior biodiversidade. Este tipo de alimentação é promotor de técnicas culinárias saudáveis e da diversidade no consumo de alimentos de origem vegetal (hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos) que apresentam uma restrição clara sobre a pegada de carbono, hídrica e ecológica, o consumo de azeite como principal fonte de gordura e ainda favorecendo o consumo de pescado em detrimento às carnes vermelhas. Este Padrão Alimentar estimula, ainda, a moderação no consumo alimentar, o que possibilita a redução do desperdício de alimentos, já para não falar, no incentivo à utilização de alimentos locais e sazonais (alimentos da época), possuidores de elevadas características nutricionais e organoléticas.

Esta ementa que será submetida ao Concurso Eco Ementas, segue os princípios de uma alimentação saudável e sustentável com auxílio à Roda da Alimentação Mediterrânica.



Esta ementa engloba uma sopa como entrada, um prato principal, uma sobremesa e um chá para acompanhar, principalmente, a sobremesa.

Para a sopa quisemos usar os legumes, nomeadamente o agrião fresco que existe nesta época. Também optamos por utilizar quer o agrião quer o feijão inteiro por considerarmos muito importante valorizar as texturas na nossa alimentação.

No prato principal quisemos fazer o típico pastelão utilizando os produtos locais e frescos, como os cogumelos, tão apreciados na nossa região. Decidimos ainda acompanhar o prato principal com uma salada fresca, colorida e muito saborosa.

A sobremesa consta de um bolo de chocolate e curgete (onde aproveitamos as cascas da curgete usada no pastelão) e utilizamos os mirtilos, um fruto muito produzido na nossa região, para dar um ar mais colorido ao bolo.

Sugerimos por fim como bebida um chá que pode ser servido a gosto (frio ou quente), aproveitando também os produtos locais como a maçã, as ervas aromáticas e o mel. Um chá é sempre uma boa opção, principalmente, porque ajuda na digestão.



ECO EMENTA

Entrada | Sopa de agrião

Prato Principal | Pastelão de legumes e salada cítrica fresca

Sobremesa | Bolo de chocolate e curgete

Bebida | Chá Mistério

ENTRADA

SOPA DE AGRIÃO



Receita: Sopa de agrião

VET: 110 Kcal

Nº Porções: 2

Ingrediente	Quantidade (kg)	kcal/100g	lípidos (g)/100g	H. C.(g)/100g	proteínas (g)/100g	kcal/refeição	lípidos (g)/refeição	hidratos(g)/refeição	proteínas (g)/refeição
agrião	0,1	23	0,9	0,4	3,4	23,0	0,9	0,4	3,4
nabo	0,0375	14	0,4	2,3	0,4	5,3	0,15	0,9	0,15
abóbora	0,05	9	0,2	1,7	0,3	4,5	0,1	0,85	0,15
cenoura	0,0375	17	0	3,6	0,7	6,4	0	1,35	0,3
cebola	0,025	15	0,2	2,4	1	3,8	0,05	0,6	0,25
alho francês	0,05	21	0,3	2,9	1,8	10,5	0,15	1,45	0,9
feijão branco	0,025	91	0,5	14,6	6,6	22,8	0,125	3,65	1,65
batata	0,0375	85	0	18,5	2,4	31,9	0	6,9	0,9
azeite	0,0125	900	99,9	0	0,1	112,5	12,5	0	0,0125
Total/refeição						221	14	16	8
Total/pessoa						110	7	8	4

PRATO PRINCIPAL

PASTELÃO DE LEGUMES E SALADA CÍTRICA FRESCA



Receita: Pastelão de legumes e salada cítrica fresca

VET: 362 Kcal

Nº Porções: 2

Ingrediente	Quantidade (kg)	kcal/100g	lipidos (g)/100g	H. C.(g)/100g	proteínas (g)/100g	kcal/refeição	lipidos (g)/refeição	hidratos(g)/refeição	proteínas (g)/refeição
batata	0,025	85	0	18,5	2,4	21,3	0	4,6	0,6
cogumelos frescos	0,0125	14	0,5	0,5	1,8	1,8	0,1	0,1	0,225
curgete	0,0375	17	0,3	2	1,6	6,4	0,1125	0,75	0,6
alho francês	0,0375	21	0,3	2,9	1,8	7,9	0,1125	1,0875	0,675
pimento	0,015	22	0,6	2,7	1,6	3,3	0,09	0,4	0,24
salsa	0,0025	14	0	0,4	3,1	0,4	0	0,01	0,1
cebola	0,0375	15	0,2	2,4	1	5,6	0,075	0,9	0,375
ovos	0,22	149	10,8	0	13	327,8	23,76	0	28,6
alho seco	0,0025	295	1,2	52,3	17,6	7,4	0,0	1,3	0,4
azeite	0,025	900	99,9	0	0,1	225,0	25,0	0	0,025
endívias	0,05	9	0,1	1,7	0,6	4,5	0,05	0,9	0,3
amêndoa palitada	0,005	626	56,8	7,1	21,6	31,3	2,84	0,4	1,08
rúcula	0,05	25	0	0	2,6	12,5	0	0	1,3
agrião	0,05	23	0,9	0,4	3,4	11,5	0,45	0,2	1,7
tomate cereja	0,025	19	0,3	3,5	0,8	4,8	0,075	0,9	0,2
tangerina	0,025	40	0,1	8,7	0,7	10,0	0,025	2,2	0,2
limão doce	0,025	26	0,3	1,9	0,5	6,5	0,075	0,5	0,1
iogurte natural	0,0625	42	0,2	5,2	4,6	26,3	0,125	3,3	2,9
hortelã	0,0025	44	0	0	3,3	1,1	0	0	0,1
limão	0,0375	26	0,3	1,9	0,5	9,8	0,1125	0,7	0,2
coentros	0,0025	22	0,6	1,8	2,4	0,6	0,015	0,0	0,1
Total/refeição						725	53	18	40
Total/pessoa						362	27	9	20

SOBREMESA

BOLO DE CURGETE E CHOCOLATE

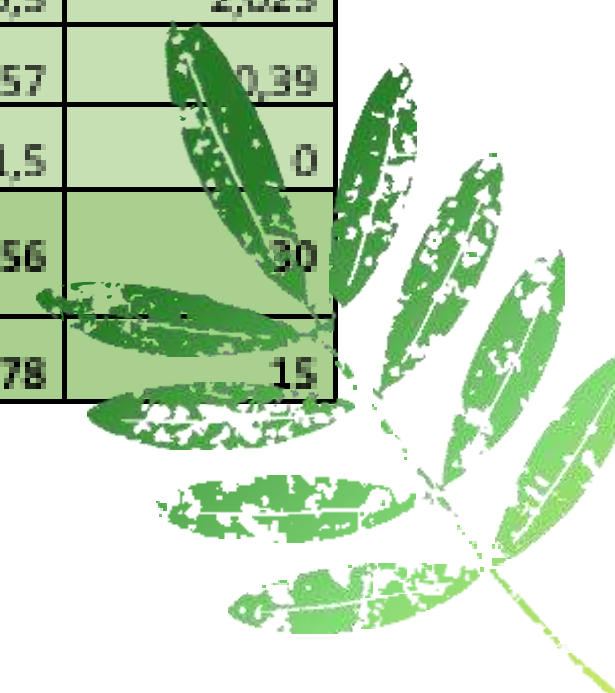


Receita: Bolo de chocolate e curgete

VET: 622 Kcal

Nº Porções: 2

Ingrediente	Quantidade (kg)	kcal/100g	lipidos (g)/100g	H. C.(g)/100g	proteínas (g)/100g	kcal/refeição	lipidos (g)/refeição	hidratos(g)/refeição	proteínas (g)/refeição
curgete	0,05	17	0,3	2	1,6	8,5	0,15	1	0,8
açúcar	0,075	391	0	99,3	0	293,25	0	74,475	0
ovos	0,11	149	10,8	0	13	163,9	11,88	0	14,3
óleo de coco	0,025	826	100	0	0	206,5	25	0	0
farinha de trigo	0,075	347	1,1	74,3	7,8	260,25	0,825	55,725	5,85
fermento	0,0075	161	0	34,4	4,7	12,075	0	2,58	0,3525
cacau magro	0,025	327	11	16	24	81,75	2,75	4	6
chocolate negro	0,0375	469	30,5	44	5,4	175,875	11,4375	16,5	2,025
natas light	0,015	206	20	3,8	2,6	30,9	3	0,57	0,39
mirtilos	0,025	43	0	6	0	10,75	0	1,5	0
Total/refeição						1244	55	156	30
Total/pessoa						622	28	78	15



BEBIDA

CHÁ MISTÉRIO



Receita: Chá Mistério

VET: 75 Kcal

Nº Porções: 4

Ingrediente	Quantidade (kg)	kcal/100g	lípidos (g)/100g	H. C.(g)/100g	proteínas (g)/100g	kcal/refeição	lipidos (g)/refeição	hidratos(g)/refeição	proteínas (g)/refeição
chá de frutos	1 saqueta								
maça verde	0,075	353	0,5	79	2,1	264,8	0,4	59,3	1,6
hortelã	0,005	44	0	0	3,3	2,2	0	0	0,17
mel	0,01	309	0	78	0,5	30,9	0	7,8	0,05
					Total/refeiçã o	300	0	67	2
					Total/pessoa	75	0	17	0