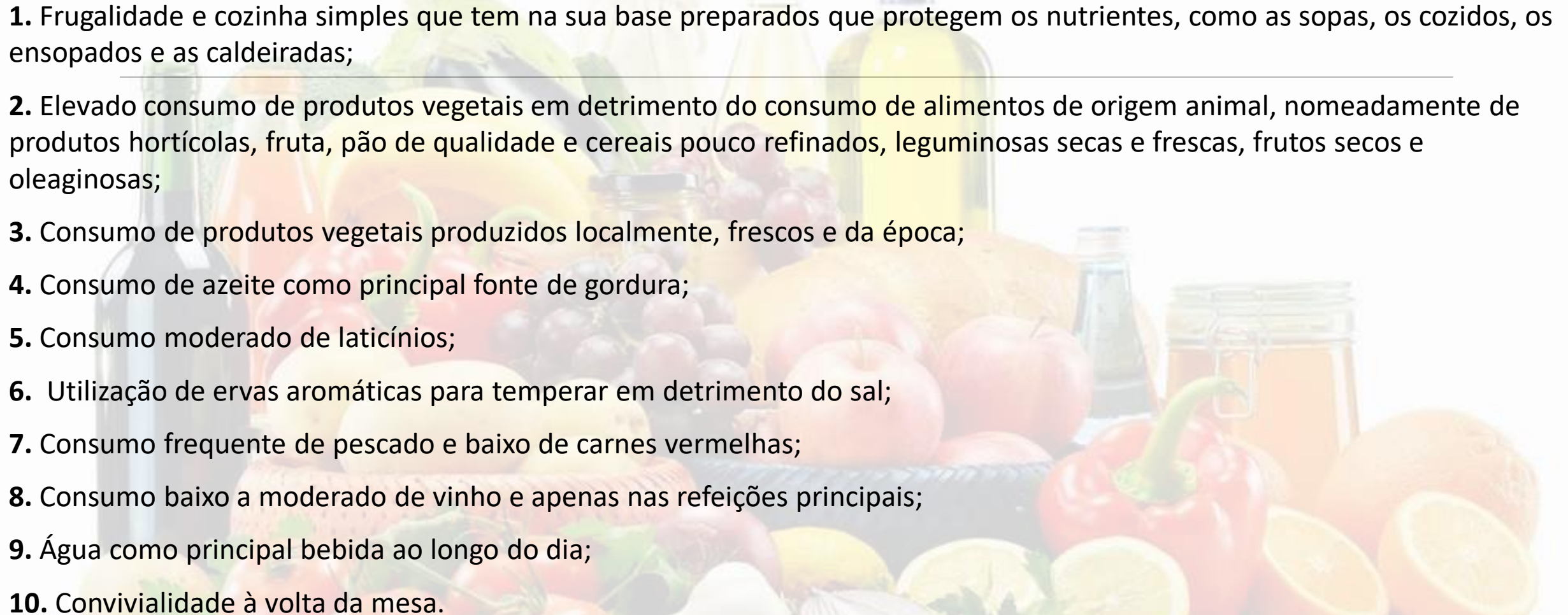


# 10 Princípios da Dieta Mediterrânea

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
  2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;
  3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;
  4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
  5. Consumo moderado de laticínios;
  6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
  7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;
  8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
  9. Água como principal bebida ao longo do dia;
  10. Convivialidade à volta da mesa.
- 



Escola Profissional AMAR TERRA VERDE

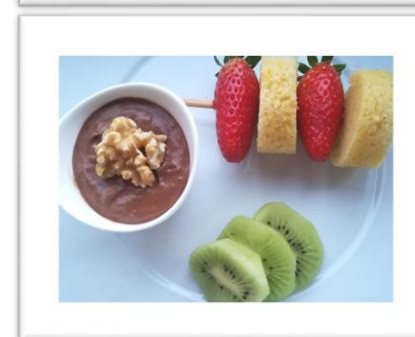
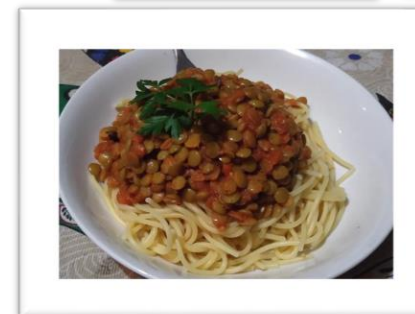


alimentação  
saudável e sustentável



# Eco-Ementas Mediterrânicas | Eco-Cozinheiros

- **Entrada:** Creme de cenoura com Bruscheta de legumes com molho pesto
- **Prato Principal:** Bolonhesa de lentilhas com massa integral
- **Sobremesa:** Bolo de aveia e cenoura, morango, quiwi e mousse vegan de chocolate negro
- **Bebida:** Água aromatizada com limão e hortelã



**Entrada:** Creme de cenoura com Bruscheta de legumes com molho pesto

Consuma produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época

Consuma elevado consumo de frutos secos e oleaginosas

Ingredientes
Água
Azeite
Cebola
Batata
Cenoura
Feijão verde
Grão-de-bico
Sal



Ingredientes
Azeite
Alho
Sal
Pimenta
Tomate
Pimento verde
Pimento amarelo
Pão (aproveitamento do dia anterior)
Manjeriço
Amêndoas
Queijo de cabra Transmontano
Molho de tomate

Com o pão do dia anterior poderá fazer torradas para outra refeição

Aproveite a água da cozedura dos legumes para sopas e/ou cozidos

Amêndoas-Fibra, Ferro, Cálcio, Vitamina E e Ácidos gordos polinsaturados

Grão de Bico-Ferro, Nólotos, Niacina, Vitamina B6, Zinco

# Eco-Ementas Mediterrânicas | Eco-Cozinheiros

**Prato Principal:** Bolonhesa de lentilhas com massa integral

Utilize ervas  
aromáticas  
para  
temperar em  
detrimento  
do sal

Consuma  
produtos  
vegetais em  
detrimento do  
consumo de  
alimentos de  
origem animal

Consuma  
azeite como  
principal  
fonte de  
gordura

Ingredientes
<b>Para a bolonhesa:</b>
Lentilhas verdes
tomates
Polpa de tomate
Pimento vermelho
azeite
cominhos
Pimentão doce ou paprika
Sal
coentros
Folha de louro

<b>Para a massa integral:</b>
Farinha de trigo
Ovos
Água
Azeite virgem



Congele os  
alimentos  
confeccionados que  
sobrarem ou  
coloque-os no  
frigorífico em  
recipientes  
apropriados.

Comece por  
utilizar os  
hortícolas e as  
frutas mais  
maduras e só  
depois as mais  
verdes

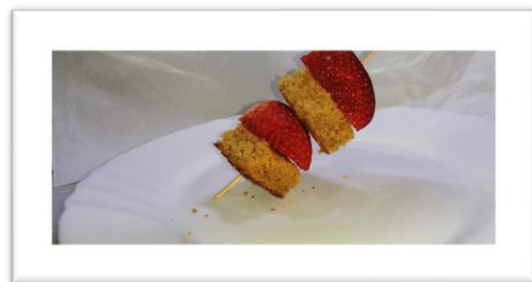
Leguminosas-Excelente alimento, quer nutricionalmente e organoléticos, quer de sustentabilidade agrícola e ambiental; ricas em hidratos de carbono de absorção lenta e têm grande quantidade de fibra.

**Lentilhas-Sódio, Potássio, Tiamina, Vitamina B6, Zinco**

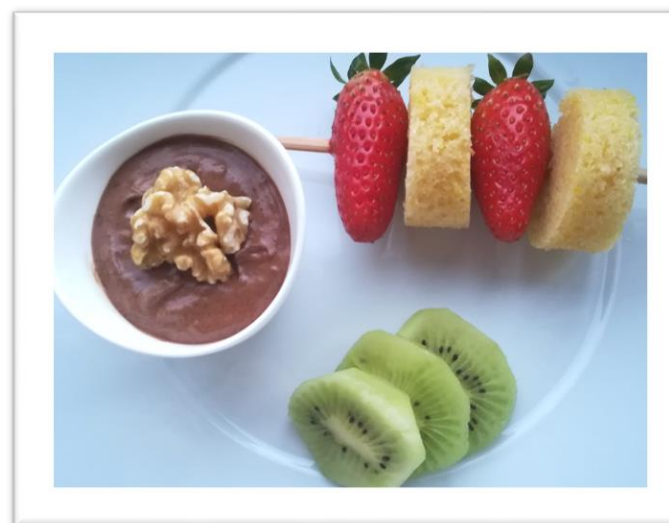
# Eco-Ementas Mediterrânicas | Eco-Cozinheiros

**Sobremesa:** Bolo de aveia e cenoura, morango e Mousse vegan de chocolate negro

Ingredientes
Cenoura
Ovos
Farinha de aveia
Aveia em flocos
Óleo de coco
Açúcar mascavado
Fermento em pó
Leite magro



Ingredientes
Grão-de-bico cozido
Água de cozer o grão-de-bico
Chocolate negro



Elevado consumo de cereais pouco refinados, fruta e legumes

Consumo moderado de laticínios

Aproveite a água da cozedura dos legumes ou leguminosas

A ingestão de cacau em quantidades moderadas tem benefícios para a saúde.

Aveia-fibras, ferro, cálcio, magnésio, zinco, cobre, manganês, vitaminas, carboidratos e proteínas

Ovos-proteínas, vitaminas A, D E e do complexo B, selênio, zinco, cálcio e fósforo

# Eco-Ementas Mediterrânicas | Eco-Cozinheiros

**Bebida:** Água aromatizada com limão e hortelã

Consuma  
água como  
principal  
bebida ao  
longo do dia

Utilização de  
ervas  
aromáticas

Ingredientes
Água
Limão
Folhas de hortelã



Planeie todas as  
refeições diárias

Consulte o prazo  
de validade de  
todos os  
produtos,  
escolhendo os de  
prazo mais  
alargado.

Água - É um nutriente essencial para a vida humana, contribuindo praticamente para todas as funções do corpo.  
Alimentação Saudável – se ficar pela água com gelo, não precisa de contabilizar calorias.



Escola Profissional AMAR TERRA VERDE



alimentação  
saudável e sustentável



# Eco-Ementas Mediterrânicas | Eco-Cozinheiros

Ementa / Preço €		
Entrada	€ 1,02	€ 0,51
Prato Principal	€ 1,54	€ 0,77
Sobremesa	€ 0,98	€ 0,49
Bebida	€ 0,26	€ 0,13
<b>Total</b>	<b>€ 3,80</b>	<b>€ 1,9</b>