



Eco Ementa

Menu para 2 pessoas
Primavera – Verão
2020-2021



CREME 2 CORES DE BRÓCOLOS E CENOURA



– MODO DE PREPARAÇÃO –

– INGREDIENTES –

150g Curgete

250g Cenoura

80g Cebola

250g Brócolos

25ml Azeite

1g Sal

Orégãos q.b.

Manjeriço q.b.

Creme de brócolos: Colocar numa panela metade da cebola e um pouco de água. Deixar ferver, adicionar metade da curgete e os talos dos brócolos e deixar suar. Verter água quente, temperar com metade do sal e deixar cozer. Adicionar metade do azeite, ralar a sopa e reservar.

Creme de cenoura: Colocar numa panela a restante cebola e um pouco de água. Deixar ferver, adicionar a restante curgete e a cenoura e deixar suar. Verter água quente, temperar com o restante sal e deixar cozer. Adicionar o restante azeite, ralar a sopa e reservar.

Verter as sopas ao mesmo tempo no prato, para ficar com as 2 cores por igual.

Decorar com pequenas folhas de manjeriço.

CREME 2 CORES DE BRÓCULOS E CENOURA

Nº de doses: 2

| Composição do Prato | Peso/ Quantidade | Unidade de medida | Preço Kg ou litro ou unidade | Custo da mercadoria consumida |
|-------------------------------------|------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Curgete | 0,150 | kg | 1,29 € | 0,19 € |
| Cenoura | 0,250 | Kg | 0,37 € | 0,09 € |
| Cebola | 0,080 | Kg | 0,80 € | 0,06 € |
| Brócolos | 0,250 | Kg | 2,29 € | 0,57 € |
| Azeite | 0,025 | L | 3,85 € | 0,10 € |
| Sal | 0,001 | Kg | 0,19 € | 0,00 € |
| Orégãos e manjeriçã | q.b. | | | |
| Custo Total | | | | 1,01 € |
| Custo por pessoa | | | | 0,51 € |
| Preço de venda final com IVA | | | | 0,75 € |
| Preço de venda final sem IVA | | | | 0,58€ |
| Margem bruta de lucro | | | | 0,24 € |

| Ingredientes | HC (100g) | P (100g) | L (100g) | Kcal (100g) | HC (ref) | P (ref) | L (ref) | Kcal total |
|-------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------|----------|---------|---------|------------|
| Curgete | 3,35 | 1,21 | 0,18 | 16 | 5,03 | 1,81 | 0,27 | 24 |
| Cenoura | 8,20 | 0,80 | 0,20 | 38 | 20,50 | 2,00 | 0,50 | 95 |
| Cebola | 9,00 | 1,10 | 0,10 | 41 | 7,20 | 0,88 | 0,08 | 33 |
| Brócolos | 6,64 | 2,82 | 0,37 | 34 | 16,6 | 7,05 | 0,93 | 85 |
| Azeite | 0,00 | 0,10 | 99,90 | 900 | 0,00 | 0,03 | 24,98 | 225 |
| Sal | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Orégãos e manjeriçã | | | | | | | | |
| Valor energético das 2 doses | | | | | | | | 462 |
| Valor energético por pessoa | | | | | | | | 231 |

POLVO EM CROSTA DE BROA DE MILHO E PURÉ DE BATATA-DOCE



– INGREDIENTES –

480g Polvo
100ml Vinho tinto
80g Cebola
100g Cenoura
140g Broa de milho
40g Farinha
2 Ovos
50ml Azeite
500g Batata-doce
250g Brócolos
1g Sal
Salsa: q.b.
Alho: q.b.
Tomilho limão: q.b.

– MODO DE PREPARAÇÃO –

Cozer o polvo em água, vinho tinto, cebola, cenoura inteira e salsa em rama. Retirar quando estiver cozido e deixar arrefecer. Cortar em filetes. Triturar o miolo de broa. Reservar.

Passar o polvo por farinha, ovo batido e broa. Salpicar com um pouco de azeite e levar ao forno a dourar.

Assar a batata-doce com casca. Depois de cozida pelar e passar no passevite. Juntar azeite e sal. Reservar.

Cozer os brócolos e saltear em azeite e alho. Enfeitar com limão e tomilho.



| Composição do Prato | Peso/ Quantidade | Unidade de medida | Preço Kg ou unidade | Custo da mercadoria consumida |
|-------------------------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------------------------|
| Polvo | 0,480 | Kg | 8,99 € | 4,32 € |
| Vinho tinto | 0,100 | L | 1,47 € | 0,15 € |
| Cebola | 0,080 | Kg | 0,80 € | 0,06 € |
| Cenoura | 0,100 | Kg | 0,37 € | 0,04 € |
| Broa de milho | 0,140 | Kg | 1,79 € | 0,25 € |
| Farinha | 0,040 | Kg | 0,87 € | 0,04 € |
| Ovos | 2 | unidades | 0,14 € | 0,28 € |
| Azeite | 0,050 | L | 3,85 € | 0,19 € |
| Batata doce | 0,500 | Kg | 1,98 € | 0,99 € |
| Brócolos | 0,250 | Kg | 2,29 € | 0,57 € |
| Sal | 0,001 | Kg | 0,19 € | 0,00 € |
| Salsa, alho e tomilho limão | q. b. | | | |
| Custo Total | | | | 6,89 € |
| Custo por pessoa | | | | 3,45 € |
| Preço de venda final com IVA | | | | 4,00 € |
| Preço de venda final sem IVA | | | | 3,08 € |
| Margem bruta de lucro | | | | 0,65 € |

| Ingredientes | HC (100g) | P (100g) | L (100g) | Kcal (100g) | HC (ref) | P (ref) | L (ref) | Kcal total |
|-------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------|----------|---------|---------|-------------|
| Polvo | 2,20 | 14,91 | 1,04 | 82 | 10,56 | 71,57 | 4,99 | 394 |
| Vinho tinto | 2,61 | 0,07 | 0,00 | 85 | 2,61 | 0,07 | 0,00 | 85 |
| Cebola | 9,00 | 1,10 | 0,10 | 41 | 7,20 | 0,88 | 0,08 | 33 |
| Cenoura | 8,20 | 0,80 | 0,20 | 38 | 8,20 | 0,80 | 0,20 | 38 |
| Broa de milho | 50,91 | 6,59 | 4,09 | 266 | 71,27 | 9,22 | 5,73 | 372 |
| Farinha | 76,31 | 10,33 | 0,98 | 364 | 30,52 | 4,13 | 0,39 | 146 |
| Ovos | 0,77 | 12,58 | 9,94 | 147 | 0,77 | 12,58 | 9,94 | 147 |
| Azeite | 0,00 | 0,00 | 100,00 | 900 | 0,00 | 0,00 | 50,00 | 450 |
| Batata doce | 20,12 | 1,57 | 0,05 | 86 | 101 | 7,85 | 0,25 | 430 |
| Brócolos | 6,64 | 2,82 | 0,37 | 34 | 16,6 | 7,05 | 0,93 | 85 |
| Sal | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| Salsa, alho, tomilho limão | | | | | | | | |
| Valor energético das 2 doses | | | | | | | | 2142 |
| Valor energético por pessoa | | | | | | | | 1071 |

COCKTAIL DE CHOCOLATE COM IOGURTE, HORTELÃ E MORANGO



– MODO DE PREPARAÇÃO –

– INGREDIENTES –

100g Chocolate negro (70% cacau)

100ml Sumo de frutos vermelhos

1 iogurte grego magro natural (125g)

1 Lima

4 Morangos

Hortelã: q.b.

Mousse de chocolate: Derreter o chocolate com o sumo em banho-maria.

Após derretido, retirar e colocar num recipiente envolvido em gelo e água fria. Bater com uma batedeira até que o preparado passe de líquido a quase sólido.

Preparado de iogurte: Misturar o iogurte, a raspa e o sumo de lima e a hortelã picada. Reservar no frigorífico.

Preparar o cocktail colocando no fundo a mousse de chocolate, depois o preparado de iogurte e no final, por cima, colocar o morango fatiado.

Enfeitar com hortelã.

Cocktail de chocolate com iogurte, hortelã e morango

Nº de doses: 2



| Composição do Prato | Peso/ Quantidade | Unidade de medida | Preço Kg/unidade | Custo da mercadoria consumida |
|-------------------------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------------------|
| Chocolate negro (70% cacau) | 0,100 | Kg | 6,95 € | 0,70 € |
| Sumo de frutos vermelhos | 0,100 | L | 0,69 € | 0,07 € |
| Iogurte grego magro natural | 1 | unidade | 1,88 € | 0,47 € |
| Lima | 1 | unidade | 1,99 € | 0,16 € |
| Morango | 4 | unidade | 2,98 € | 0,40 € |
| Hortelã | q.b. | | | |
| Custo Total | | | | 1,80 € |
| Custo por pessoa | | | | 0,90 € |
| Preço de venda final com IVA | | | | 1,50 € |
| Preço de venda final sem IVA | | | | 1,15 € |
| Margem bruta de lucro | | | | 0,55 € |

| Ingredientes | HC (100g) | P (100g) | L (100g) | Kcal (100g) | HC (ref) | P (ref) | L (ref) | Kcal total |
|-------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------|----------|---------|---------|------------|
| Chocolate negro (70% cacau) | 32,50 | 9,00 | 45,20 | 595 | 32,50 | 9,00 | 45,20 | 595 |
| Sumo de frutos vermelhos | 9,00 | 0,20 | 0,00 | 37 | 9,00 | 0,20 | 0,00 | 37 |
| Iogurte grego magro | 7,04 | 5,25 | 1,55 | 63 | 8,80 | 6,56 | 1,93 | 79 |
| Lima | 10,54 | 0,70 | 0,20 | 30 | 7,06 | 0,47 | 0,13 | 20 |
| Morango | 7,68 | 0,67 | 0,30 | 32 | 5,52 | 0,48 | 0,20 | 24 |
| Hortelã | | | | | | | | |
| Valor energético das 2 doses | | | | | | | | 755 |
| Valor energético por pessoa | | | | | | | | 378 |

INFUSÃO DE GENGIBRE E CANELA



– INGREDIENTES –

1l de água

25g de gengibre

2 Paus de canela

– MODO DE PREPARAÇÃO –

Ferver 1 litro de água.

Adicionar o gengibre e os paus de canela.

Infusão de gengibre e canela

Nº de doses: 2

| Composição do Prato | Peso/ Quantidade | Unidade de medida | Preço Kg/unidade | Custo da mercadoria consumida |
|-------------------------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------------------|
| Gengibre | 0,025 | Kg | 4,69 € | 0,12 € |
| Canela | 2 | paus | | 0,00 € |
| Água | 1 | L | 0,28 € | 0,28 € |
| Custo Total | | | | 0,40 € |
| Custo por pessoa | | | | 0,20 € |
| Preço de venda final com IVA | | | | 0,30 € |
| Preço de venda final sem IVA | | | | 0,23 € |
| Margem bruta de lucro | | | | 0,10 € |

| Ingredientes | HC (100g) | P (100g) | L (100g) | Kcal (100g) | HC (ref) | P (ref) | L (ref) | Kcal total |
|-------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------|----------|---------|---------|------------|
| Gengibre | 17,77 | 1,82 | 0,75 | 80 | 4,44 | 0,46 | 0,19 | 20 |
| Canela | | | | | | | | |
| Água | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| Valor energético das 2 doses | | | | | | | | 20 |
| Valor energético por pessoa | | | | | | | | 10 |

Valor Energético e Monetário

| Prato | Custo | | Preço de venda | | Valor energético | |
|---|----------------|---------------|----------------|---------------|------------------|---------------------|
| | Total | Por pessoa | C/ IVA | S/ IVA | Total (Kcal) | Por refeição (Kcal) |
| Creme 2 cores de brócolos e cenoura | 1,01 € | 0,51 € | 0,75 € | 0,58 € | 462 | 231 |
| Polvo em crosta de broa de milho e puré de batata doce | 6,89 € | 3,45 € | 4,00 € | 3,08 € | 2142 | 1071 |
| Cocktail de chocolate com iogurte, hortelã e morango | 1,80 € | 0,90 € | 1,50 € | 1,15 € | 755 | 378 |
| Infusão de gengibre e canela | 0,40 € | 0,20 € | 0,30 € | 0,23 € | 20 | 10 |
| Totais | 10,10 € | 5,06 € | 6,55 € | 5,04 € | 3379 | 1690 |