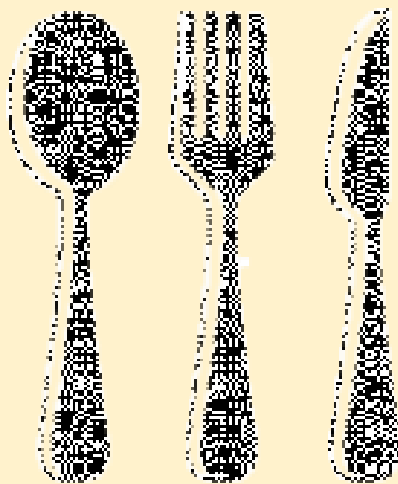




# Eco-Ementa Mediterrânica



Escola Básica e Secundária de São Roque do Pico

# Eco-Ementa Mediterrânica

## Entrada

Vulcão de Lapas **280 kcal**

Ídeal para ser partilhado com aqueles de quem mais gosta, numa mesa a explodir de convívio de boa disposição!

## Prato Principal

Albacora Picarota **502 kcal**

A insularidade oferece-nos o que de melhor o mar tem. A albacora Picarota é o prato ideal para se conectar com a frescura dos nossos mares.

## Sobremesa

Ilhéu Doce **360 kcal**

Em todas as casas há fruta da época, partilhada entre vizinhos. As nossas maçãs regadas com mel das nossas abelhas são o toque final ideal para esta refeição.



Valor calórico calculado por dose  
Total da ementa - 1142 kcal

## Eco-Gozinheiros

Duarte Lopes \* Érica Soares \* Joana Rita Silva \* José Vicente \* Luís Azevedo \* Tiago Mendes  
\*Turma do Programa Específico do Regime Educativo Especial - Formação pré-profissionalizante,  
profissionalizante e ocupacional.

2 €  
P/ PESSOA



## VULCÃO DE LAPAS

### Princípios da dieta mediterrânica

- ❖ Convivialidade à mesa - um patê maravilhoso para ser partilhado!
- ❖ Pão de qualidade, confeccionado em padaria local. A farinha de milho confere-lhe um sabor e textura únicos!
- ❖ Consumo de marisco fresco típico do arquipélago dos Açores.

As lapas são moluscos famosos nos Açores!

Apanhadas da rocha quando a maré está baixa, fazem o deleite de quem se arrisca a experimentá-las!

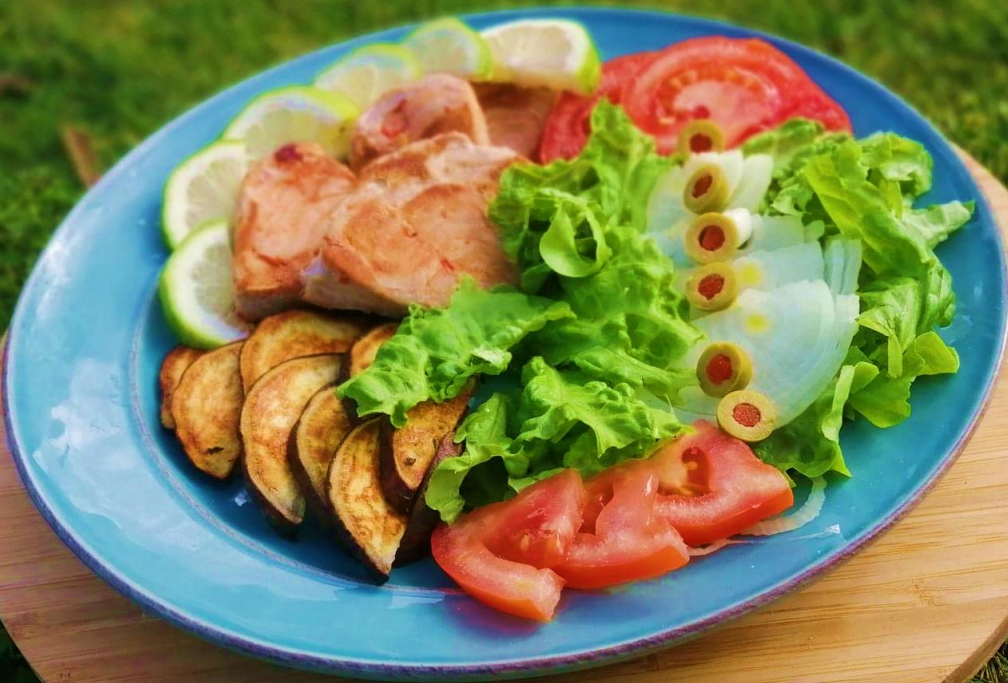


# ALBACORA PICAROTA

3 €  
p/ pessoa

## Princípios da dieta mediterrânica

- ❖ Consumo de peixe fresco capturado na costa da ilha do Pico, primando pela frugalidade na sua confeção.
- ❖ Salada preparada com produtos frescos, produzidos localmente.
- ❖ Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal.
- ❖ Azeite como principal gordura.



1 €  
p/ pessoa



## ILHÉU DOCE

### Princípios da dieta mediterrânica

- ❖ Confeccionado com fruta da época produzida localmente.
- ❖ Utilização de frutos secos e especiarias.
- ❖ Um toque especial de mel de abelhas Picarotas.



## Envolvimento da Comunidade



Sendo o Pico uma ilha onde predomina a atividade piscatória e agropecuária, todos os ingredientes foram gentilmente cedidos pelos familiares dos alunos e por elementos da comunidade escolar.

A exploração, em contexto de aula, dos **10 princípios da dieta mediterrânica** deu lugar ao trabalho de investigação levado a cabo pelos alunos que junto dos seus familiares procuraram receitas adequadas. Dessa pesquisa resultou a ementa apresentada.

O projeto eco-ementas mediterrânicas foi desenvolvido no âmbito da disciplina Oficina de Culinária.

# Eco-Ementa Mediterrânea



## Receitas



# VULCÃO DE LAPAS

## Ingredientes

- ❖ 2 broas de milho pequenas
- ❖ 1 kg de lapas
- ❖ 1 Ramo de salsa
- ❖ 1 cebola
- ❖ 1 colher de chá de malagueta
- ❖ 2 colheres de sopa de azeite

## CONFEÇÃO

Começar por escaldar as lapas com água para separar o molusco da concha. Abrir um dos pães, recortando-lhe uma espécie de tampa, e retirar o miolo, reservar. Refogar a cebola picada com as duas colheres de azeite. Depois de bem refogada, adicionar o miolo de um dos pães e dois terços das lapas triturados no processador de alimentos. Temperar o preparado com a salsa picada e a malagueta. Após cozinhar durante 10 minutos, aproximadamente, rechear o pão com o preparado. Partir em pequenas fatias o outro pão e dispor tudo sobre um tabuleiro. Levar o pão recheado e as fatias ao forno até alourar. O seu vulcão de lapas está pronto a ser servido!



# ALBACORA PICAROTA

## Ingredientes

- ❖ 3 postas de albacora
- ❖ 1 batata doce
- ❖ 3 dentes de alho
- ❖ 1 colher de sopa de malagueta
- ❖ 1 colher de sopa de azeite
- ❖ 1 colher de café de tomilho
- ❖ 1 colher de café de orégãos
- ❖ ½ limão branco
- ❖ Salada:
- ❖ Alface
- ❖ Tomate
- ❖ Cebola
- ❖ Azeitonas



## CONFEÇÃO

Temperar o peixe com o sumo de limão, a malagueta e o alho laminado, deixar marinar. Cortar a batata doce em rodelas, temperá-la com o azeite e as especiarias e levar ao forno por 30 minutos. Num grelhador bem quente, grelhar as postas de peixe, cerca de três minutos de cada lado. Depois de cozinhados, empratar, acompanhando com uma salada de alface, tomate e cebola.

# ILHÉU DOCE

## Ingredientes

- ❖ 2 maçãs
- ❖ 2 colheres de chá de mel
- ❖ 1 colher de chá de açúcar amarelo
- ❖ 2 colheres de chá de canela
- ❖ 2 paus de canela
- ❖ 1 cálice de vinho do Porto
- ❖ 50 gr de noz



## CONFEÇÃO

Retirar a partir do centro da maçã, utilizando uma faca, o caroço. No interior da maçã colocar o vinho do Porto, o mel, a canela em pó, as nozes e o pau de canela. De seguida povilhar com açúcar amarelo e levar ao forno por cerca de 30 minutos. Servir frio.