



ECO-EMENTA PRIMAVERA-VERÃO 2020-2021

EPO
ESCOLA
PROFISSIONAL
DE
ODEMIRA

Cofinanciado por:



alimentação
saudável e sustentável





Eco-ementa

2020-2021

SOPA DE BETERRABA

MAGRET DE PATO COM PURÉ DE BATATA DOCE,
LEGUMES BABY E MOLHO DE VINHO E GENGIBRE

PANACOTA DE IOGURTE COM BAUNILHA E
FRUTOS VERMELHOS

LIMONADA COM HORTELÃ

Turma envolvida – Técnico de
Restauração Cozinha/Pastelaria
2018-2021

Memória Descritiva

A ementa a realizar foi discutida entre o professor e alunos, de modo a criar uma ementa sazonal, com características do nosso concelho, mas também exequível na nossa cantina e pelos alunos em casa, uma vez que a confeção foi realizada em aulas de videoconferência devido à pandemia da COVID-19, inserida nos conteúdos da UFCD de Cozinha Criativa.

A ementa mediterrânica está presente nas refeições realizadas para os nossos alunos e por eles, sendo que os alimentos escolhidos para esta ementa são uma simbiose do nosso concelho, com uma área tão vasta e com tantas características.

Ao realizar a pesquisa para a realização da ementa, quisemos valorizar a produção local com a utilização da batata doce no prato principal e dos frutos vermelhos na sobremesa, alimentos com uma grande riqueza nutricional produzidos por empresas agrícolas com uma relação de parceria com a escola. As ervas aromáticas usadas provem da horta da nossa escola, trabalhada por os colegas de Agropecuária.

O valor energético do almoço encontra-se equilibrado e de acordo com as recomendações energéticas diárias.

Sopa de Beterraba

Ingredientes:

Beterraba cozida

iogurte grego

Mostarda

coentros

Sal e pimenta qb

Pão frito e leite de coco para guarnição



Sopa de beterraba

Preparação

1. Cozer beterraba até ficar tenra e deixar arrefecer;
2. Juntar tudo numa panela e triturar.
3. Servir numa taça com o pão frito, leite de coco e coentros como guarnição.



Sopa de beterraba



Produtos	Preço Kg.	P. Final	Preço P/ Px	%
Beterraba	1,59 €	0,32 €	0,16 €	40%
logurte Grego	4,00 €	0,32 €	0,16 €	40%
Mostarda	3,96 €	0,02 €	0,01 €	2%
Coentros	9,27 €	0,05 €	0,02 €	6%
Leite de Coco	3,69 €	0,01 €	0,00 €	1%
Azeite	4,60 €	0,07 €	0,03 €	9%
Pão	1,50 €	0,02 €	0,01 €	2%
Custo Total:		0,80 €	0,40 €	100%

	VCT	HC	Proteínas	Lípidos
Total por pessoa	151,8	10,2	10,2	3,1

Magret de Pato com purê de batata doce, legumes baby e molho de vinho e gengibre

Ingredientes:

Peito de pato

Vinho tinto

Gengibre

Hortelã

Batata doce

Cebola

Cenouras baby, rabanete,
maçã desidratada,

espargos

Coentros

Vinagre balsâmico

Manteiga sem sal



Magret de Pato com purê de batata doce, legumes baby e molho de vinho e gengibre

Preparação:

1. Temperar o peito de pato com sal e tomilho e fazer uns golpes na pele do mesmo.
2. Aquecer uma frigideira, colocar o peito com a pele para baixo até dourar, virar e não deixar passar muito. Reservar o pato.
3. Colocar o vinho na frigideira com o gengibre, cebola, hortelã e sal e deixar reduzir.
4. Assar a batata doce no forno.
5. Esmigalhar a batata, colocar numa panela, temperar com sal e pimenta no final colocar uma colher de manteiga.
6. Arranjar os legumes e colocar em água a ferver deixar os mesmos al dente.
7. Empratar.



Magret de Pato com puré de batata doce, legumes baby e molho de vinho e gengibre



Produtos	Preço Kg.	P. Final	Preço P/ Px	%
Peito de Pato	13,49 €	2,70 €	1,35 €	66%
Vinho tinto	0,78 €	0,12 €	0,06 €	3%
Gengibre	4,59 €	0,09 €	0,05 €	2%
Hortelã	15,80 €	0,16 €	0,08 €	4%
Batata Doce	1,50 €	0,30 €	0,15 €	7%
Cebola	1,19 €	0,12 €	0,06 €	3%
Cenouras baby	1,72 €	0,07 €	0,03 €	2%
Leite	0,48 €	0,05 €	0,02 €	1%
Espargos	3,99 €	0,10 €	0,05 €	2%
Rabanete	4,95 €	0,12 €	0,06 €	3%
Maçã	1,99 €	0,02 €	0,01 €	0%
Coentros	1,99 €	0,02 €	0,01 €	0%
Vinagre Balsâmico	3,96 €	0,08 €	0,04 €	2%
Manteiga sem sal	7,16 €	0,14 €	0,07 €	4%
Custo Total:		4,09 €	2,04 €	100%

	VCT	HC	Proteínas	Lípidos
Total por pessoa	702,7	47,7	36,7	16,5

Limonada com hortelã

Ingredientes:

Água

Sumo de Limão

Mel

Hortelã



Limonada com hortelã

Preparação:

1. Espreme-se os limões para retirar o sumo;
2. Macera-se as folhas de hortelã com mel;
3. Junta-se ao sumo de limão o preparado;
4. Perfaz-se com água



Limonada com hortelã



Produtos	Preço Kg.	P. Final	Preço P/ Px	%
Água	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0%
Mel	9,78 €	0,20 €	0,10 €	37%
Limão	1,99 €	0,10 €	0,05 €	19%
Hortelã	15,80 €	0,24 €	0,12 €	45%
Custo Total:		0,53 €	0,27 €	100%

	VCT	HC	Proteínas	Lípidos
Total por pessoa	26,49	0,95	2,98	0,17

Panacotta de iogurte com baunilha e frutos vermelhos

Ingredientes:

Leite

Vagem de Baunilha

Folhas de gelatina

Iogurte sólido natural

Frutos vermelhos

Decoração: Hortelã, Chocolate e Avelã Caramelizada



Panacotta de iogurte com baunilha e frutos vermelhos

Preparação:

1. Ferver o leite com o recheio da vagem da baunilha;
2. Dissolver as folhas de gelatina. Arrefecer um pouco.
3. Adicionar ao iogurte e mexer bem.
4. Adicionar ao iogurte e mexer bem.
5. Colocar nas formas e levar ao frigorífico;
6. Servir com os frutos vermelhos, hortelã e a avelã caramelizada.



Panacotta de iogurte com baunilha e frutos vermelhos



Produtos	Preço Kg.	P. Final	Preço P/ Px	%
Leite magro	1,45 €	0,15 €	0,07 €	2%
Baunilha	4,27 €	4,27 €	2,14 €	72%
Gelatina	0,13 €	0,26 €	0,13 €	4%
Iogurte Sólido Natural	4,96 €	0,62 €	0,31 €	10%
Avelã	14,95 €	0,07 €	0,04 €	1%
Açúcar	0,69 €	0,01 €	0,00 €	0%
Frutos Vermelhos	15,12 €	0,38 €	0,19 €	6%
Hortelã Menta	15,80 €	0,16 €	0,08 €	3%
Custo Total:		5,91 €	2,95 €	100%

	VCT	HC	Proteínas	Lípidos
Total por pessoa	104,9	3,8	11,6	5,6

Ementa



	VCT (kcal)	HC	Proteína	Lípidos
Menu	985,9	62,7	61,5	25,4



Eco-ementa

2020-2021

SOPA DE BETERRABA

MAGRET DE PATO COM PURÉ DE BATATA DOCE,
LEGUMES BABY E MOLHO DE VINHO E GENGIBRE

PANACOTA DE IOGURTE COM BAUNILHA E
FRUTOS VERMELHOS

LIMONADA COM HORTELÃ

EPO
ESCOLA
PROFISSIONAL
DE
ODEMIRA

Colaborado por



alimentação
saúdável e sustentável

