



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
DE SANTO ANTÓNIO



PORTUGAL
2020



alimentação
saudável e sustentável



Memória Descritiva

Desafio Eco-Ementas 2020/2021

2ºano do Curso Profissional de Técnico(a) de Restaurante/Bar

Turmas: 9ºH e 11ºE

Professoras responsáveis do desafio Eco-Ementas:

Christine Iglesias

Francisco Torrão

Professores coordenadores do Projeto Eco-Escolas:

Filipe Raivel

Lucelinda Machado

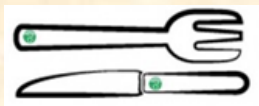
MENU

Sopa de Tomate da Horta
Assado

Cavala no Forno com Batata
Assada e Legumes Sazonais

Pera Assada com Sumo de
Laranja e Canela

Água aromatizada com Limão
e Manjerição



EB 2,3 com Secundário de Santo António

Registo das principais etapas

Tendo em conta o momento pelo qual o Mundo está a atravessar, tivemos que adaptar todo o processo de realização da nossa Eco Ementa.

Como turmas de Restauração (Profissional e CEF) que somos, os nossos conteúdos programáticos estão sempre ligados a este desafio, e a Dieta Mediterrânica é certamente um deles, assim como a elaboração de ementas saudáveis, sustentáveis e equilibradas.

Com base nesses conhecimentos prévios, os nossos alunos decidiram, por oposição ao ano anterior, que esta tinha que ser uma ementa com peixe e algum tomate à mistura, caraterísticos da Dieta Mediterrânica, que dessem origem a uma ementa sazonal primavera/verão, saudável, sustentável e replicável no contexto de uma cantina escolar.

Os alunos visados realizaram uma troca de ideias, sobre quais os pratos a elaborar e chegaram a ementa que vos apresentamos.

Os alunos tiveram, também em conta, a sua experiência como consumidores das refeições da cantina escolar para contribuir para uma ementa que seja apelativa.

A escolha dos legumes e frutas recaiu nos produtos das hortas que povoam a região e até a própria escola. Todos temos alguém com uma horta que dá tomates, pepinos, cenouras e ervas aromáticas. A ideia principal foi utilizar os produtos das hortas domésticas.

Foi escolhido o tomate (verão), a cenoura (primavera/verão) e o pimento (verão) para elaborar uma sopa com caraterísticas mediterrânicas, Sopa de Tomate da Horta Assado. Para reforçar o uso de ervas aromáticas, utilizou-se uma pitada de orégãos secos para dar mais sabor ao prato.

A cavala é pescada entre maio e novembro, tornando-se por isso um elemento ideal para fazer parte da nossa ementa, é também repleta em ómega 3, antioxidantes e proteína. Assada no forno com pimento (verão) e umas batatas coradas, disponível o ano todo, é acompanhada com legumes sazonais – cenoura e feijão verde (verão).

A sobremesa saudável com o uso de peras e laranjas (verão), de fácil confeção, baixo custo e com um toque de canela para terminar em bem a refeição.

Tudo acompanhado com uma água aromatizada em que foi aproveitado o limão que serviu para temperar a cavala, a que juntamos umas folhas de manjeriço, com o seu aroma e sabor tipicamente mediterrânico.

A ementa final consiste em:

- Sopa de Tomate da Horta Assado;
- Cavala no forno com Batata Assada e Legumes Sazonais;
- Pera assada com Sumo de Laranja e Canela;
- Água aromatizada com Limão e Manjeriço.

Ingredientes e modo de confeção:

Sopa de tomate da horta assado	Cavala no forno com batata assada e legumes sazonais	Pera assada com sumo de laranja e canela	Água aromatizada com limão e manjerição
<p>750g de tomate maduro 2 dente de alho (9g) 3 cenouras (170g) 1 cebola pequena (40g) 1 pimento verde (60g) 2 colheres de sopa de Azeite (20g) 200ml água Sal a gosto Orégãos q.b. para a apresentação do prato</p>	<p>4 cavalas (aproximadamente 540g) 400g batatas pequenas 2 dente de alho (9g) 1 cebola média (120g) 1 pimento vermelho (60g) 160g de feijão verde 120g de cenoura Azeite (20g) Sal a gosto Coentros a gosto</p>	<p>4 peras (400g) Sumo de 2 laranjas (200ml) 1 pau de canela 1 colher de sopa de açúcar amarelo (13g) Casca e laranja a gosto Canela em pó a gosto</p>	<p>1000ml de água 4 rodelas de limão (80g) folhas de manjerição a gosto Gelo q.b.</p>
<p>Descascar as cenouras e cortar grosseiramente para dentro de uma assadeira. Lavar bem os tomates e cortar ao meio, retirando apenas o “pé” dos mesmos, juntar às cenouras. Lavar e cortar um pimento verde, descascar dois dentes de alho e uma cebola pequena em quartos e colocar na assadeira. Juntar duas colheres de azeite e uma pitada de sal a gosto e colocar no forno, pré aquecido, a 180º, durante 30/40 minutos. Colocar o assado dentro de uma panela, aproveitando os seus sucos, e reduzir tudo a puré com ajuda de uma varinha mágica. Acrescentar um copo de água e deixar ferver. Coloque em tigelas individuais e sirva com orégãos a gosto.</p>	<p>Limpam-se as cavalas e temperam-se com uma pitada de sal grosso e limão. O pimento é lavado e corta-se em tiras. As batatas, com casca e lavadas são cortadas em gomos. A cebola é cortada em meias luas sem casca e o alho picado. Numa assadeira, coloca se uma colher de azeite para untar e colocam-se as cavalas ao centro, as batatas e o pimento em torno das mesmas. A cebola e o alho são colocados por cima. O preparado é regado com mais uma colher de azeite, sal a gosto e umas gotas de limão. No forno pré-aquecido a 180º coloca-se o preparado durante sessenta minutos Hortícolas: Depois de lavados e cortados devidamente, as cenouras e o feijão-verde são cozidos com uma pitada de sal durante 20 minutos e estão prontos.</p>	<p>Lavar e cortar ao meio as peras e colocar numa assadeira. Retirar casca de laranja a gosto, colocar junto das peras. Fazer sumo de duas laranjas, juntar o pau de canela e o açúcar amarelo, mexer e reservar cerca de 10/15 minutos. Verter o preparado por cima das peras e colocar no forno pré aquecido, a 180º, cerca de 30 minutos. Servir individualmente com a calda e canela em pó a gosto.</p>	<p>Num jarro com água misturar as rodelas de limão e as folhas de manjerição. Servir com gelo.</p>

Valor energético da Ementa e Custo Total

Pratos	Dose por pessoa	Total – 2 pessoas	Custo por pessoa	Custo total 2 pessoas
Sopa de tomate da horta assado	200g 258kcal Proteínas – 2.2g Lípidos – 1.6g Hidratos de Carbono – 8.8g	400g 516 kcal Proteínas – 4.4g Lípidos – 3.2g Hidratos de Carbono – 16.16g	0.45 euros	0.89 euros
Cavala no forno com batata assada e legumes sazonais	200g 384kcal Proteínas – 25.8g Lípidos – 20.6g Hidratos de Carbono – 8.6g	400g 768kcal Proteínas – 51.6g Lípidos – 41.6g Hidratos de Carbono – 17.2g	2.38 euros	4.77 euros
Pera assada com sumo de laranja e canela	140g 102kcal Proteínas – 0.45g Lípidos – 0.3g Hidratos de Carbono – 19.5g	280g 204kcal Proteínas – 0.9g Lípidos – 0.6g Hidratos de Carbono – 39g	0.39 euros	0.77 euros
Água aromatizada com limão e manjeriço	250ml 8.91kcal Proteínas – 0.26g Lípidos – 0.12g Hidratos de Carbono – 0.66g	500ml 17.82kcal Proteínas – 0.52g Lípidos – 0.24 Hidratos de Carbono – 1.32g	0.15 euros	0.30euros
Total:			3.37 euros	6.74 euros

Tabela elaborada com base na Tabela da Composição de alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge e as captações recomendadas para as Cantinas Escolares da DGESTE e os custos foram calculados com base nos preços do Pingo Doce Online

Aspetos de Sustentabilidade ambiental considerados

Todos os restos de legumes, verduras e frutos não utilizados na confeção da refeição foram deitados no posto de compostagem da professora Andreia Ribeiro. Foram separadas as embalagens, papel/cartão e vidro.

Envolvimento da Comunidade

Este projeto foi elaborado por alunos de turmas de Restauração (Profissional 11^o ano e CEF 9^o ano) e adaptado à realidade que agora vivemos. Com o fecho das escolas, as receitas foram elaboradas em casa, tendo em conta todos os procedimentos e normas de higiene e segurança necessárias. Numa situação diferente teríamos contado com a colaboração de mais alunos, professores e membros da comunidade escolar.

Os professores da área técnica de Restaurante e Bar Andreia Ribeiro, Christine Iglésias, Elsa Ramos e Francisco Torrão orientaram os alunos na confeção dos diferentes elementos da nossa ementa e com recurso a ingredientes de casa e das hortas dos pais, tios e avós, e até mesmo de vizinhos.

A ementa este ano foi elaborada em diferentes casas e, por isso, foi consumida pelo seu cozinheiro no conforto do seu lar!!!

Registo Fotográfico



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6



Foto 7



Foto 8



Foto 9



Foto 10



Foto 11



Foto 12



Foto 13



Foto 14



Foto 15

Legenda:

Foto 1 – Mise-en-place para a preparação da água aromatizada

Foto 2 – Preparação da água aromatizada

Foto 3 – Apresentação da água aromatizada

Foto 4 – Mise-en-place para a preparação da sopa de tomate

Foto 5 – Preparação da sopa de tomate assado

Foto 6 – Preparação da sopa de tomate assado

Foto 7 – Preparação da sopa de tomate assado

Foto 8 – Apresentação da sopa

Foto 9 – Mise-en-place para a preparação da cavala no forno e respetiva guarnição

Foto 10 – Preparação da cala no forno e respetiva guarnição

Foto 11 – Empratamento do prato principal

Foto 12 – Mise-en-place para a preparação da pera assada

Foto 13 – Preparação da pera assada

Foto 14 – Preparação da pera assada

Foto 15 – Empratamento da sobremesa