



Ano Letivo: 2020/2021
Escola Secundária D. Afonso Henriques

Eco-Ementas

Refeição para 2 pessoas
Primavera/Verão

Ementa criada por:

- Alexandra Anjos
- Ana Ribeiro
- Andreia Sousa
- Ângela Andrade

Ano/Turma: 10ºAS/T
Curso: Técnico Auxiliar de Saúde



Índice

Entrada.....	2
Sopa de repolho	2
Ingredientes:	2
Modo de preparação:	2
Valores nutricionais:	2
Prato principal.....	3
Massa com frango e legumes salteados	3
Ingredientes:	3
Modo de preparação:	3
Valores Nutricionais:	4
Bebida	4
Limonada.....	4
Ingredientes:	4
Modo de Preparação	4
Valores Nutricionais.....	4
Sobremesa	5
Maça cozida com canela	5
Ingredientes:	5
Modo de Preparação	5
Valores Nutricionais.....	5
Refeição completa	5

Entrada

Sopa de repolho

Ingredientes:

- 1 cenoura
- 200g de abóbora
- 200g nabos
- 100g cebola
- ¼ de repolho
- Azeite qb
- Sal e pimenta qb
- Salsa fresca



Modo de preparação:

1. Comece por lavar bem os alimentos, de seguida parta-os em pequenos pedaços de maneira que a cozedura dos alimentos seja mais fácil.
2. Depois de os partir coloque a cenoura, a abóbora, os nabos e a cebola numa panela e encha de água até cobrir os alimentos. Deixe-os cozinhar bem. Pode demorar um tempinho, o que é normal.
3. Assim que cozido, desligue o fogo e rale os alimentos com a varinha mágica, volte a colocar no fogo e depois de partir o repolho coloque-o junto aos seus legumes ralados. Mexa bem e deite um fio de azeite, o sal e a pimenta a gosto. Deixe cozer mais um bocadinho até ver que o repolho está no ponto.
4. Agora que a sua sopa está pronta é só servir e comer.

Valores nutricionais:

Calorias (2 pessoas)	286
Carboidratos (2 pessoas)	610,2g
Gorduras (2 pessoas)	30g
Proteínas (2 pessoas)	68g

Prato principal

Massa com frango e legumes salteados

Ingredientes:

- 200g Massa Fusilli
- 4 tirinhas de delícias do mar
- ½ cebola
- 1 peito de frango
- ½ cogumelos laminados frescos
- 100g curgete
- ½ cenoura
- 100g alho francês
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 e ½ colher de molho de tomate
- 1 dente de alho
- 20ml leite
- 100ml de vinho branco
- Azeite qb
- 1 colher chá molho inglês
- ½ laranja
- ½ limão
- Sal, pimenta, orégãos e salsa qb



Modo de preparação:

1. Pegue o peito de frango e parta-o aos bifes e ponha numa tigela, junte ao frango o sumo de meio limão, pimenta e sal a gosto, mexa bem e deixe temperar por mais ou menos 15 minutos.
2. Enquanto o frango tempera ponha a massa a cozer. Pegue numa panela acrescente água mais ou menos até á metade, não precisa de ser uma panela grande. Ponha ao lume alto e acrescente uma pitadinha de sal, deixe ferver. Assim que ferver junte a massa, mexa e diminua o fogo, ponha em fogo médio.
3. Assim que tiver passado os 15 minutos, vamos grelhar o frango, pegue um tacho de grelhar e deite um bocadinho de azeite e grelhe bem os bifeinhos de frango. Um concelho: grelhe em lume médio/baixo.
4. Agora enquanto a massa coze e os bifeinhos grelham vamos começar a tratar dos legumes. Comece por os lavar e, a seguir, passamos á sua preparação. Comece com a cebola e com o alho pois vai utilizá-los primeiro. Pique meia cebola que é o vai precisar (pode ser em pedaços maiores) e faça o mesmo com um dente de alho. Deite dentro de um tacho que de preferência tenha tampa e ponha a lousar com azeite.
5. Enquanto espera lousar aproveite para pegar já no frango grelhado e cortá-lo aos cubos. Seguidamente vamos tratar dos outros legumes. Pode começar por qualquer um. Eu vou começar pelo curgete, descasco o curgete (não é preciso ser por completo) e a seguir parto-o aos cubinhos; pego na cenoura, descasco e ralo a cenoura o mais pequeno que der; o alho francês eu tiro-lhe a parte que não é necessária, parto-o a meio e depois às rodelas, nem muito finas nem muito grossas e as delícias do mar parto também às rodelas médias.
6. Assim que a cebola e o alho lousarem, junte todos os legumes, os cogumelos e as delícias do mar e mexa bem; se necessário acrescente mais um fio de azeite.
7. Depois de fazer isto tudo a massa já deve estar bem cozida, então vamos coar a massa e deixá-la descansar até chegar a vez dela.

8. Feito isso, esteja sempre atento aos legumes para não os deixar queimar. Junte o frango cortado aos cubos e mexa, logo de seguida junte o vinho branco, o leite, o molho de tomate, a mostarda, o sal, a pimenta, os orégãos, a salsa e o molho inglês, mexa bem e acrescente a massa. Depois de acrescentar a massa e de mexer, acrescente o sumo de meia laranja e mexa mais uma vez. Tampe o tacho deixe estar em lume baixo por uns três minutinhos. Depois mexa e está proto a ser servido.

Valores Nutricionais:

Calorias (2 pessoas)	1120
Carboidratos (2 pessoas)	173,2g
Gorduras (2 pessoas)	28,2g
Proteínas (2 pessoas)	60,9g

Bebida

Limonada

Ingredientes:

- 1 Limão
- 1L de água
- 1 colher de chá de açúcar mascavado

Modo de Preparação

1. Verta a água numa jarra, esprema o limão e acrescente o açúcar, mexa e estará pronta a beber.



Valores Nutricionais:

Calorias (2 pessoas)	35
Carboidratos (2 pessoas)	9,8g
Gorduras (2 pessoas)	0g
Proteínas (2 pessoas)	0,5g

Sobremesa

Maça cozida com canela



Ingredientes:

- 4 Maças
- 1 colher de sopa de açúcar amarelo
- Canela em pó

Modo de Preparação

1. Numa penela cheia de água coloca-se as maçãs descascadas e põe-se a cozer em lume médio/baixo.
2. Assim que cozidas, coa-se a água e rala-se a maçã. Assim que ralada junta-se o açúcar e mexe-se bem. Tira-se para uma taça e peneira-se canela em cima e está pronto a comer.

Valores Nutricionais

Calorias (2 pessoas)	110
Carboidratos (2 pessoas)	27,5g
Gorduras (2 pessoas)	1g
Proteínas (2 pessoas)	0,4g

Refeição completa

A refeição completa fica por volta de 14€, não conseguimos saber o valor ao certo porque muda consoante o preço no mercado, alguns ingredientes são colhidos na horta e porque muitas das coisas utilizadas, não são gastas até ao fim, sobra sempre alguma coisa. No entanto e, para evitar desperdício alimentar, muitos dos alimentos podem ser utilizados noutra refeição, por exemplo os legumes que sobram da sopa podem ser adicionados ao recheio da massa.

Após uma breve pesquisa, tentámos respeitar os “10 princípios para aderir à dieta mediterrânica”. Com base no que lemos, tentámos que as nossas receitas tivessem modos de preparação que protegem os nutrientes (princípio 1). Nesta perspectiva decidimos incluir uma sopa que, apesar de ser apelidada de sopa de repolho, tem na sua confecção pelo menos cinco legumes (princípio 2) e recorremos ao uso de azeite como principal fonte de gordura (princípio 4). Adicionamos à sopa de repolho, bastantes legumes, cogumelos e salsa fresca, utilizamos o azeite em vez do óleo, adicionámos leite à nossa massa (princípio 5), para temperar utilizámos além de sal e pimenta, os orégãos e a salsa (princípio 6), optámos por utilizar carne branca (frango) em vez de carne vermelha (princípio 7), utilizámos o vinho apenas para dar o sabor à comida (princípio 8) e escolhemos a limonada porque leva bastante água (princípio 9). Como sobremesa optámos pela fruta da época, neste caso a maçã e, para dar um pouco mais de sabor juntámos a canela. Tentámos que os legumes e frutas sejam adquiridos no mercado local, alguns deles recolhidos do próprio quintal (princípio 3).

No que diz respeito ao envolvimento da comunidade, nós gostaríamos de divulgar a nossa receita nas redes sociais, no painel do eco-escolas e também que a ementa fosse levada ao maior número de escolas possíveis, para que possa ser confecionada nas suas cantinas, tornando o momento da refeição uma escolha saudável mas sobretudo um espaço de convívio com o que de melhor a natureza nos dá (princípio 10).