



alimento
saudável e sustentável



MENU 2 PAX

Primavera/Verão

2020/2021

ECO-EMENTAS MEDITERRÂNICAS

ECO-COZINHEIROS

COFINANCIADO POR:



Lisb@2020

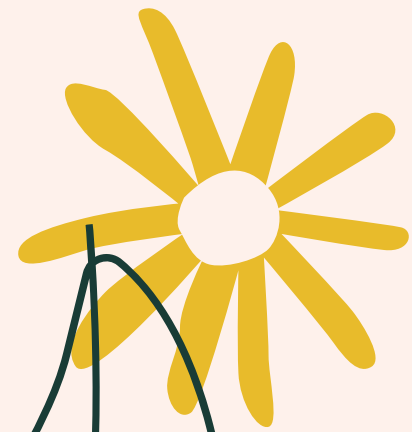
PORTUGAL
2020



UNÃO EUROPEIA
FUNDO Social Europeu



Uma Escola | GrupoRumos



Dieta Mediterrânea

"DA HORTA PARA O PRATO"



Alimentação
saudável

QUALIDADE
DO
PRODUTO

STOP!
substituir o sal por ervas
aromáticas

NATUREZA

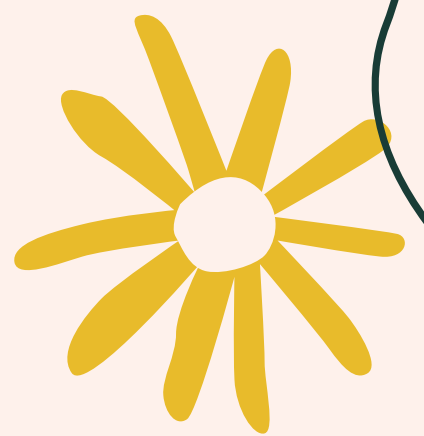
RECICLA

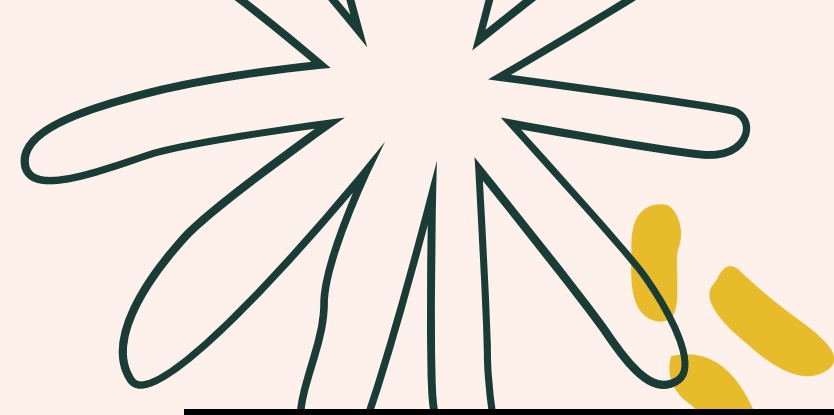
PRODUTOS
DA
ÉPOCA

DESPERDÍCIO
ZERO



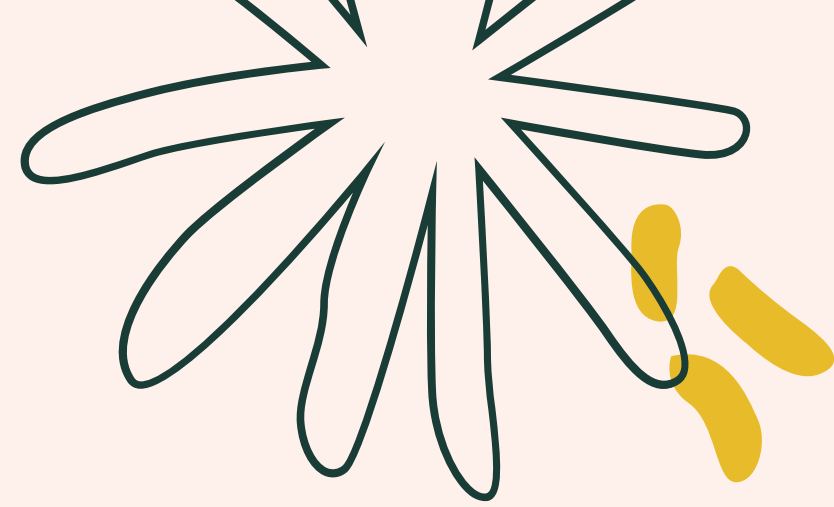
TEMPO





Comunidade & Envolvimento

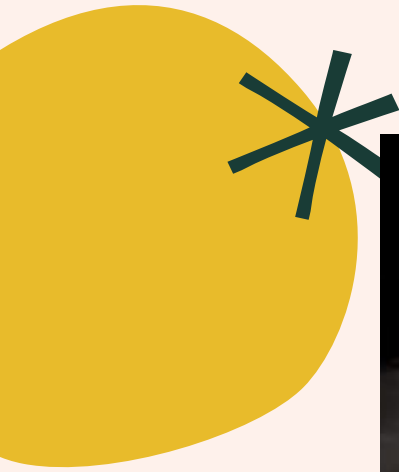
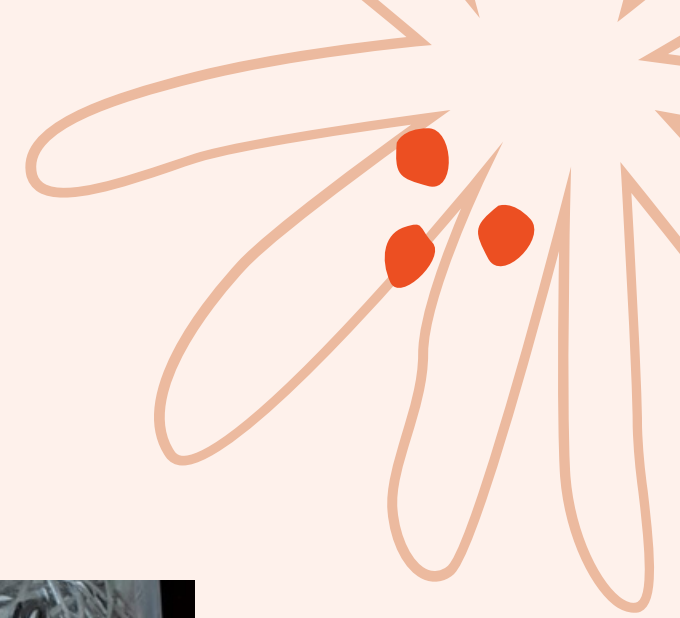




Comunidade & Envolvimento



EMENTA - PRIMAVERA/VERÃO



Couvert



Entrada



**Prato
Principal**



Sobremesa



Bebida



Couvert Broa



Ingredientes

2 kgs. de farinha de milho (amarela)

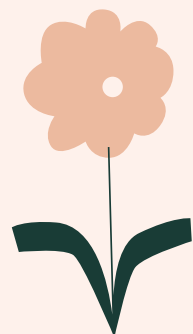
1 kg de farinha de trigo

30 grs. de fermento de padeiro

150 grs. de crescente

Água q.b.

Sal q.b.



Modo de preparação

- Peneira-se a farinha de milho para um gamela e adiciona-se a farinha de trigo e mistura-se tudo.
- Aquece-se água num pote e amassa-se a farinha, adicionando a água quente aos poucos.
- Junta-se o crescente e o fermento de padeiro. Amassa-se tudo, de modo a massa ficar com uma consistência média.
- Tapa-se a gamela com um pano e deixa-se levedar. Aquece-se o forno de lenha.
- Quando o forno estiver bem quente puxam-se as brasas para a boca do forno.
- Coloca-se a broa numa folha de couve e leva-se ao forno com o auxílio de uma pá polvilhada com farinha, a fim de cozer. Vai-se verificando se a broa não está a ficar queimada.
- No fim de cozida, retira-se do forno e coloca-se no mesmo alguidar que serviu para amassar e deixa-se arrefecer.



Ficha Técnica

BROA

Nº doses:	80	Ficha técnica	Família:	Couvert	
Quantidade	Ingredientes	Un. Medid	Preço Unitário	Preço Total	
2,000	Frinha de milho	kg	0,79 €	1,58 €	
1,000	Farinha de trigo	kg	0,45 €	0,45 €	
0,030	Fermento padeiro	kg	4,25 €	0,13 €	
0,150	Crescente	kg	2,25 €	0,34 €	
q.b.	Água	Lt	€	€	
q.b.	Sal	kg	€	€	
Custo total				2,50 €	
Custo por pessoa				0,03 €	



Tabela Nutricional

BROA



Ingredientes	Unidades	Peso Unitário	Parte edível (%)	Peso a considerar(g)	Kcal (100g)	HC (100G)	Prt (100g)	Lipídos (100g)	Kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip(g)
Farinha de milho	4	2000	100%	2 000,0	359	75,3	8,3	2,2	7180	1506,0	166,0	44
Farinha de trigo	2	1000	100%	1 000,0	344	74,3	7,8	1,1	3440,0	743,0	78,0	11,0
Fermento padeiro	1	30	100%	30,0	78	1	12,9	0,9	23,4	0,3	3,9	0,3
Crescente	1	150	100%	20,0	78	1	12,9	0,9	15,6	0,2	2,6	0,2
Total de couvert									10659,00	2249,50	250,45	55,45
Total por pessoa									133,24	28,12	3,13	0,69

*Informação nutricional de acordo com as capitações da iguaria.

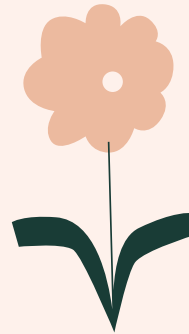
Entrada

Creme de Cenoura



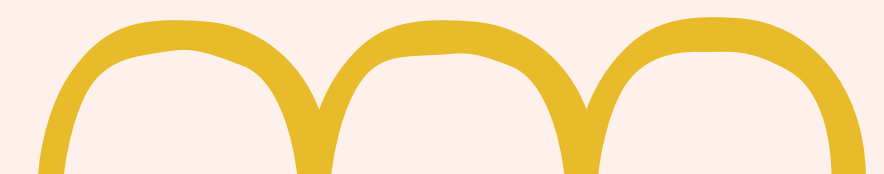
Ingredientes

4 Cenouras
2 Batatas
2 Cebolas
2 dentes de alho
2 Colheres de sopa
de Azeite Extra
Virgem
1L de Água
Sal q.b.
Capuchinhas q.b.



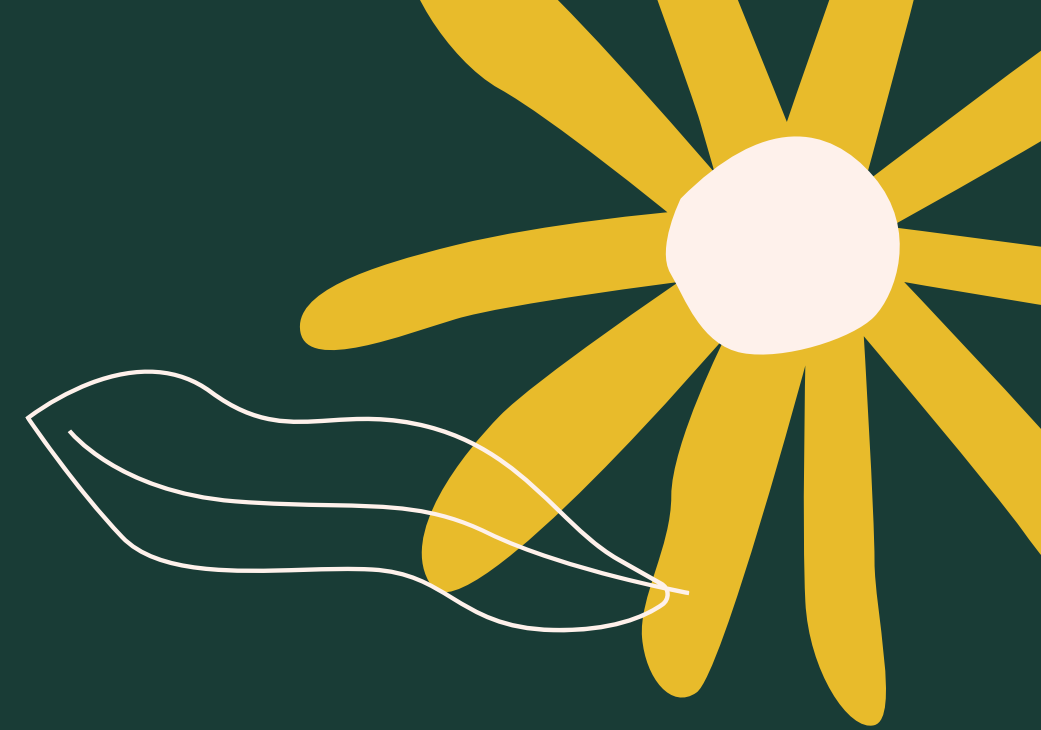
Modo de preparação

- Prepare os legumes e corte-os em pequenos pedaços para dentro de um pote de três pernas.
- Leve os legumes a cozer em água temperada com sal até estarem cozidos.
- Deixe cozer bem os legumes.
- Esmagar os legumes com um garfo, até ficar um creme. Se ficar muito espesso, junte um pouco de água quente e envolva bem.



Ficha Técnica

CREME DE CENOURA



Ficha Técnica					
Nº de doses:	4		Familia:	Sopa	
Quantidade	Ingredientes	Un. Medida	Preço Unitário	Preço Total	
0,400	Cenouras	kg	0,69 €	0,28 €	
0,120	Batatas	kg	1,00 €	0,12 €	
0,050	Cebolas	kg	1,15 €	0,06 €	
0,009	Dentes de alho	kg	3,58 €	0,03 €	
0,010	Azeite	Lt	2,99 €	0,03 €	
q.b.	Água	Lt			
q.b.	Sal	kg			
				Custo total	0,52 €
				Custo por pessoa	0,13 €

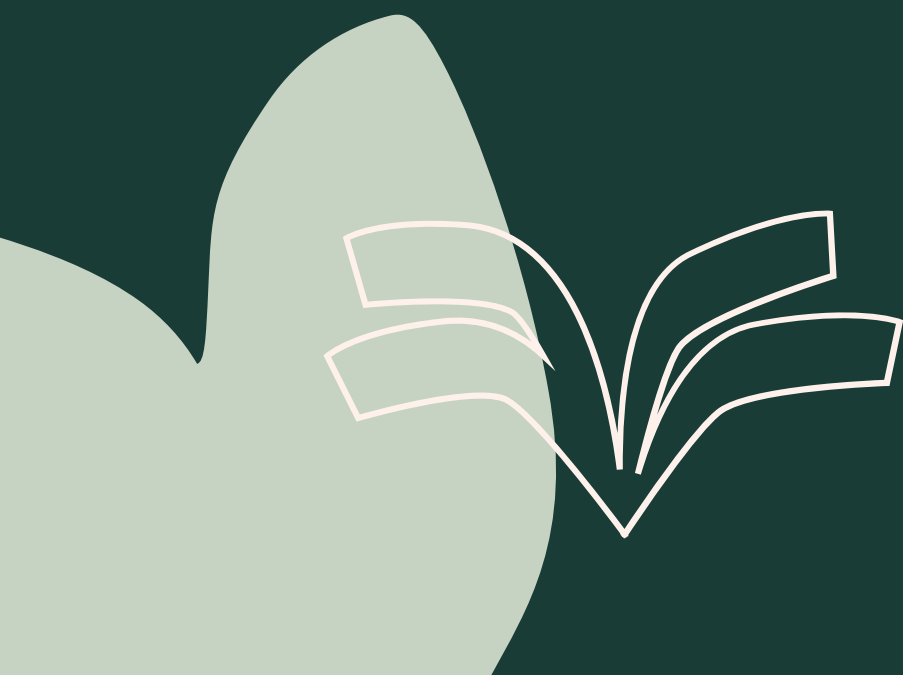


Tabela Nutricional

CREME DE CENOURA

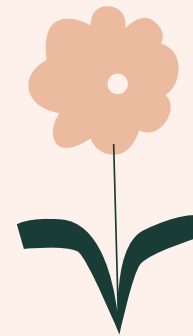


Ingredientes	Unidades	Peso Unitário	edível (%)	Peso a considerar(g)	Kcal (100g)	HC (100G)	Prt (100g)	Lipídeos (100g)	Kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip(g)
Cenouras	4	400	99%	396,0	19	4,4	0,6	0	75	17,4	2,4	0
Batatas	2	120	87%	104,4	90	4,4	2,5	0	94,0	4,6	2,6	0,0
Cebolas	1	50	89%	44,5	20	3,1	0,9	0,2	8,9	1,4	0,4	0,1
Dente de alho	2	3	99%	6,0	72	11,3	3,8	0,6	4,3	0,7	0,2	0,0
Azeite	1	10	100%	20,0	899	0	0	99,9	179,8	0,0	0,0	20,0
Total da sopa									362,22	24,08	5,61	20,11
Total por pessoa									90,56	6,02	1,40	5,03

*Informação nutricional de acordo com as capitações da iguaria.

Prato Principal de Carne

Lombo com Legumes em Flor

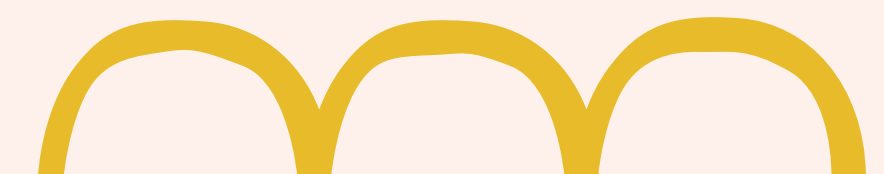


Ingredientes

240 g de Lombo de porco
1 Tomate
1/2 Courgette
1/2 Cenouras
1 Cebolas
1/2 Beringela
2 Dentes de Alho
Sal q.b.
Pimenta-preta q.b.
Salsa q.b.
Azeite q.b.
Vinho Verde q.b.

Modo de preparação

- Pré-aqueça o forno a lenha tradicional.
- Num tabuleiro, tempere a carne com o vinho branco, o azeite, o alho picado, o louro e o sal.
- Deixe marinar no mínimo 30 minutos.
- Coloque o lombo de porco num tabuleiro e adicione a marinada.
- Corte todos os legumes em rodela finas e tempere-os com o sal e a pimenta.
- Coloque o molho de tomate numa forma redonda e salpique-o com salsa picada. Em seguida, disponha os legumes na forma, de um modo alternado, dando-lhes a forma de uma rosa.
- Leve ao forno cerca de 45 minutos.



Ficha Técnica

LOMBO COM LEGUMES EM FLOR

Ficha técnica					
Nº de doses:	2			Familia:	Prato principal
Quantidade	Ingredientes	Un. Medida	Preço Unitário	Preço Total	
0,240	Lombo de porco	kg	4,49 €	1,08 €	
0,050	Tomate	kg	1,69 €	0,08 €	
0,080	Courgettes	kg	1,99 €	0,16 €	
0,040	Cenouras	kg	0,75 €	0,03 €	
0,030	Cebolas	Kg	1,19 €	0,04 €	
0,080	Beringela	Kg	2,99 €	0,24 €	
q.b.	Pimenta preta	Kg	17,80 €	0,00 €	
q.b.	Salsa	Kg	15,80 €	0,00 €	
0,020	Azeite	Lt	5,20 €	0,10 €	
q.b.	Sal	Kg	0,21 €	0,00 €	
				0,00 €	
Custo total				1,73 €	
Custo por pessoa				0,87 €	

Tabela Nutricional

LOMBO COM LEGUMES EM FLOR

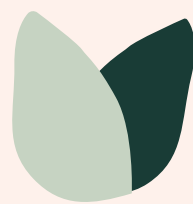


Ingredientes	Unidades	Peso Unitário	edível (%)	Peso a considerar(g)	Kcal (100g)	HC (100G)	Prt (100g)	Lipídios (100g)	Kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip(g)
Lombo de porco	1	240	100%	240,0	131	0	22,2	4,7	314	0,0	53,3	11,28
Tomate	2	50	100%	50,0	19	3,5	0,8	0,3	9,5	1,8	0,4	0,2
Courgettes	1	80	89%	71,2	19	2	1,6	0,3	13,5	1,4	1,1	0,2
Cenouras	2	40	99%	39,6	19	4,4	0,6	0	7,5	1,7	0,2	0
Cebolas	2	30	89%	26,7	20	3,1	0,9	0,2	5,3	0,8	0,2	0,1
Azeite	1	10	100%	10,0	899	0	0	99,9	89,9	0,0	0,0	10,0
Dente alho	2	10	99%	9,9	72	11,3	3,8	0,6	7,1	1,1	0,4	0,1
Vinho branco	1	10	100%	10,0	59	0,1	0	0	5,9	0,0	0,0	0,0
Total do prato principal									453,22	6,87	55,67	21,75
Total por pessoa									226,61	3,44	27,84	10,87

*Informação nutricional de acordo com as capitações da iguaria.

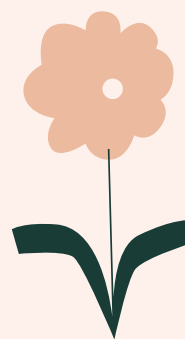
Sobremesa

Maçã Assada com Mel e Canela



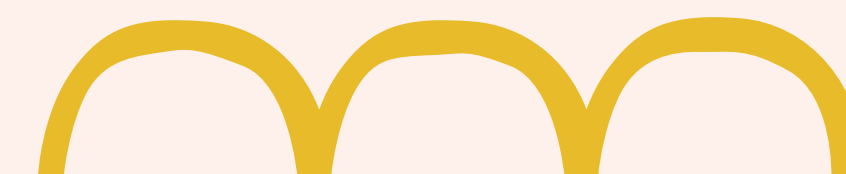
Ingredientes

- 2 Maça
- 2 Paus de canela
- Mel q.b.
- Água q.b.



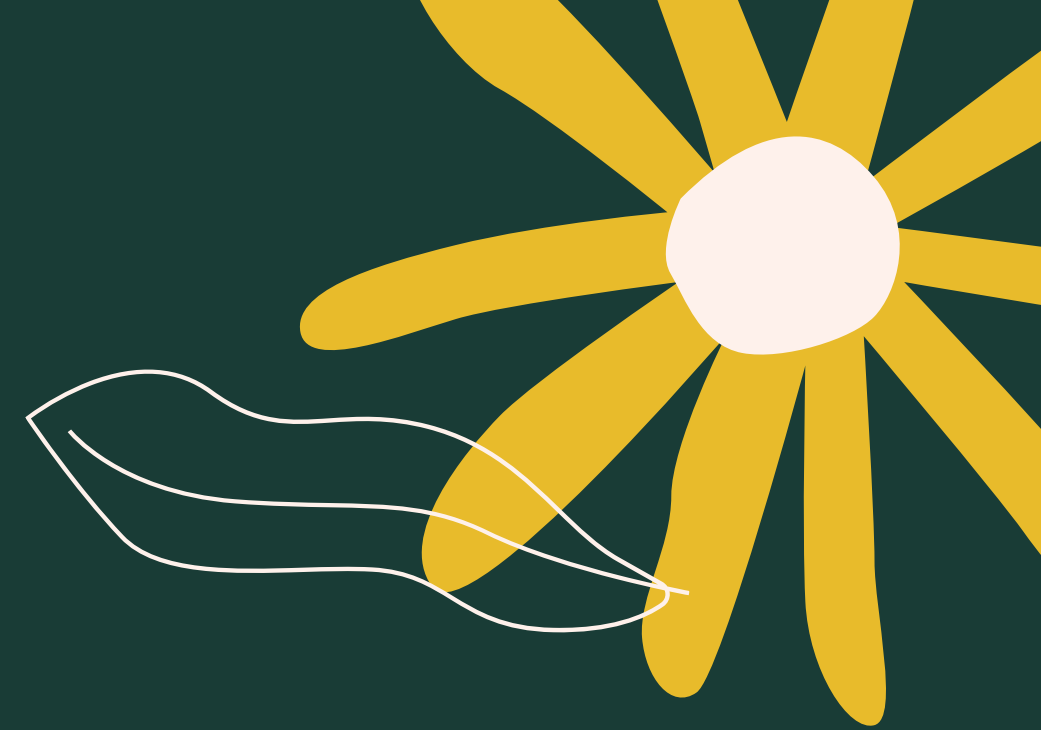
Modo de preparação

- Comece por lavar bem as maçãs, e retire-lhe o caroço. Coloque-as num tabuleiro que possa ir ao forno a lenha.
- Preencha a cavidade das maçãs com mel, adicione em cada maçã um pau de canela e regue com mais com um pouco de mel.
- Leve ao forno a lenha. Deixe assar por mais ou menos 30 minutos ou até a casca abrir.
- A meio da cozedura, junte um copo pequeno de água, regue as maçãs com o molho. Quando as maçãs estiverem caramelizadas, retire-as do forno, deixe arrefecer e sirva frio.



Ficha Técnica

MAÇÃ ASSADA COM MEL E CANELA



Ficha técnica				
Nº de doses:	2		Família:	Sobremesa
Quantidade	Ingredientes	Un. Medida	Preço	Preço
			Unitário	Total
0,100	Maças	kg	1,69 €	0,17 €
0,002	Pau de canela	kg	24,88 €	0,05 €
0,020	Mel	kg	9,98 €	0,20 €
				0,00 €
Custo total				0,42 €
Custo por pessoa				0,21 €





Tabela Nutricional

MAÇÃ ASSADA COM MEL E CANELA



Ingredientes	Unidades	Peso Unitário	edível (%)	Peso a considerar(g)	Kcal (100g)	HC (100G)	Prt (100g)	Lipídios (100g)	Kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip(g)
Maçãs	2	100	90,00%	1,8	104	13,4	0,2	0,5	1,9	0,241	0,0	0,01
Pau de canela	2	7	5%	0,1	315	55,5	3,9	3,2	0,3	0,1	0,0	0,0
Colher de Mel	2	20	99%	1,98	314	78	0,5	0	6,2	1,5	0,0	0,0
Total da sobremesa									8,40	1,84	0,02	0,01
Total por pessoa									4,20	0,92	0,01	0,01

*Informação nutricional de acordo com as capitações da iguaria.

Bebida

Sumo de Laranja & Hortelã



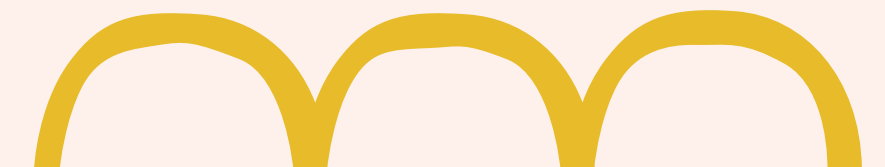
Ingredientes

2 Laranjas
Cubos de Gelo q.b.
2 Rodelas de Laranja
1 Folha de Hortelã



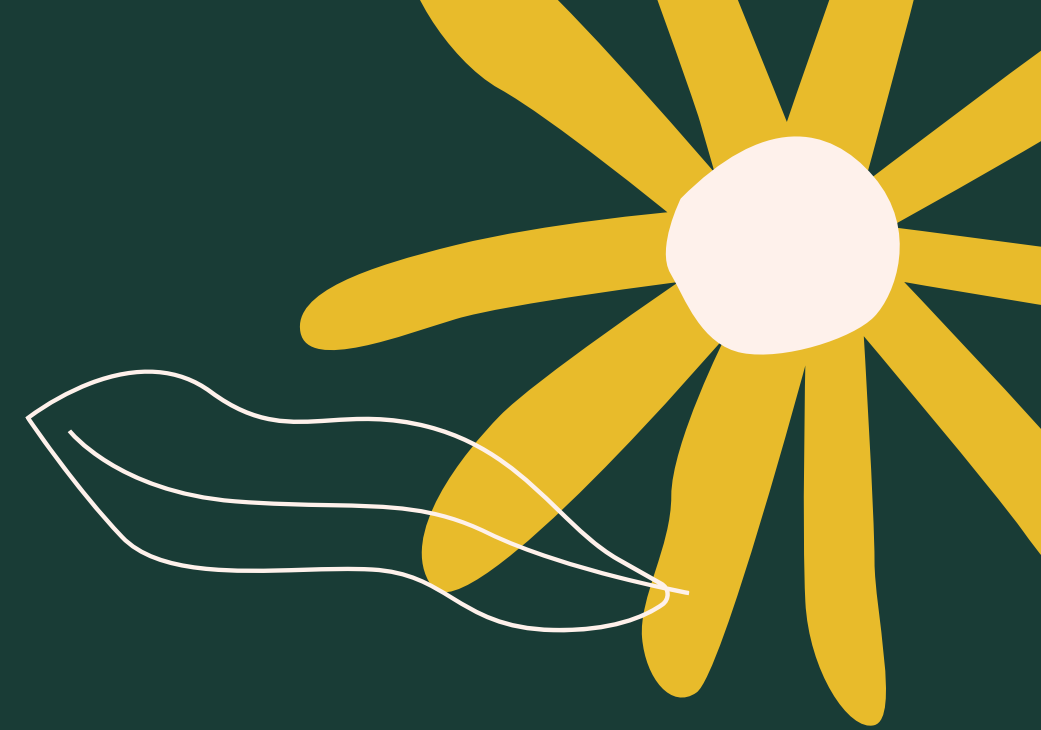
Modo de preparação

- Prepare o sumo de laranja natural
- Coloque o gelo num jarro e verta o sumo de laranja
- Decore com folhas de hortelã e rodela de laranja



Ficha Técnica

SUMO DE LARANJA&HORTELÃ



Nº doses:	2	Ficha técnica	Família:	Bebida	
Quantidade	Ingredientes		In. Medid	Preço Unitário	Preço Total
0,285	Laranjas		kg	1,09 €	0,31 €
q.b.	Hortelã		Kg	€	€
				Custo total	0,31 €
				Custo por pessoa	0,16 €

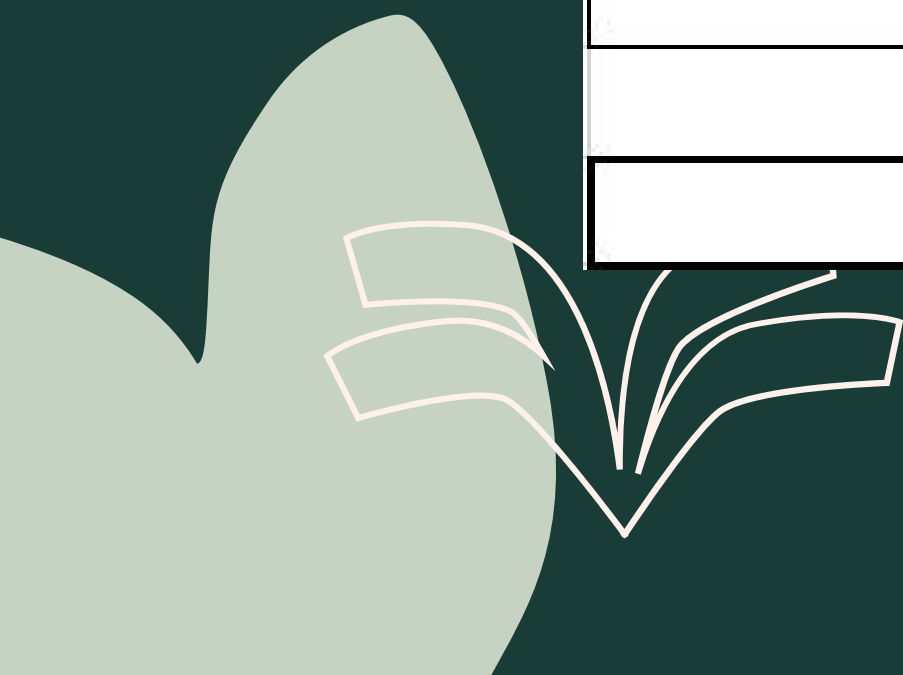




Tabela Nutricional

SUMO DE LARANJA&HORTELÃ



Ingredientes	Unidades	Peso Unitário	Parte edível (%)	Peso a considerar(g)	Kcal (100g)	HC (100G)	Prt (100g)	Lipídeos (100g)	Kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip(g)
Laranja	2	285	100%	285,0	42	9,5	0,3	0,1	120	27,1	0,9	0,285
Total de bebida									119,70	27,08	0,86	0,29
Total por pessoa									59,85	13,54	0,43	0,14

*Informação nutricional de acordo com as capitações da iguaria.

Cálculos

Valor Energético e Monetário

Cálculo do valor energético e monetário

Ementa	Valor energético por pessoa	Valor energético para 2 pessoas	Custo por pessoa	Custo para 2 pessoas
Couvert	133Kcal	266Kcal	0,03 €	0,06 €
Entrada	91Kcal	182Kcal	0,13 €	0,26 €
Prato principal	227Kcal	454Kcal	0,87 €	1,74 €
Sobremesa	4Kcal	8Kcal	0,21 €	0,42 €
Bebida	51Kcal	102Kcal	0,16 €	0,32 €
Total	506Kcal	1012Kcal	1,40 €	2,80 €



ECO-ESCOLAS

EMAIL

guimaraes@profitecla.pt

WEBSITE

www.profitecla.com

TELEFONE

+351253516945

