

TURISMO DE
PORTUGAL



escola do
Estoril

ESCOLA DE TURISMO E HOTELARIA DO ESTORIL

ANO LETIVO: 2020/2021

EMENTA MEDITERRÂNICA



Alessandra Bernardino
Beatriz Bernardo
Joana Dantas

Envolvimento na comunidade

Consideramos que todas estas receitas têm a sua ligação com a nossa comunidade escolar, mas em especial, a receita do prato principal da nossa ementa.

Os hambúrgueres de lentilhas com chutney de abacaxi e arroz de amendoim, têm uma especial conexão com os alunos e a comunidade mais jovem em geral, pois trata-se de hambúrgueres, algo que é muito apreciado pelos mais novos, hoje em dia. Nesta receita temos, não só características portuguesas, como também de outras nacionalidades, como é o caso do chutney de abacaxi, com origem na Índia. Também temos o nosso arroz de amendoim, um fruto seco não muito utilizado nos hábitos alimentares dos portugueses, sendo mais consumido na América Latina.

No final da ementa temos a nossa sobremesa, Tarte de grão, que é proveniente de um dos doces mais emblemáticos do nosso país – Os pasteis de feijão, de Torres Vedras. Tendo uma grande conexão com a comunidade portuguesa, decidimos colocar esta receita na nossa ementa mediterrânea.

Os produtos para estas receitas são fáceis de encontrar e de confeccionar.

Ricos em proteínas, muitos nutritivos para aqueles que passam horas em movimento e que procuram uma alimentação equilibrada.

Tentámos inovar cada uma das nossas receitas.

Os ingredientes do nosso trabalho tentamos não só trazer produtos portugueses mas de outras culturas mas não fugindo muito.

A bebida escolhida é a limonada pois é uma bebida mundialmente conhecida uma bebida muito refrescante.

Na sobremesa tarte de grão tentamos mostrar versatilidade dos ingredientes e dos sabores pois a mistura de algo doce e salgado.

Valor energético e nutricional por 100 gramas

Limonada = 33Kcal /137Kj

HC = 2.4g

Lípidos / Gordura = 0.3g

Proteína = 0.8g

Fibra = 2.2g

Sal = 0.006g

Sopa de ervilhas = 144 Kcal / 605 Kj

HC = 7.6g

Lípidos / Gordura = 6.4g

Proteína = 13.6g

Fibra = 0.8g

Sal = 3.2g + 2.2g = 5.4g

Hambúrguer de lentilhas = 42 Kcal / 177 Kj

HC = 2.2g

Lípidos / Gordura = 1.4g

Proteína = 0.7g

Fibra = 0.2g

Sal = 0.040g

Arroz de amendoim = 133 Kcal / 478 Kj

HC = 21.8g

Lípidos / Gordura = 1.4g

Proteína = 2.8g

Fibra = 1.1g

Sal = 0.011g

Chutney de abacaxi = 42 Kcal / 177Kj

HC = 8g

Lípidos / Gordura = 0.2g

Proteína = 0.7g

Fibra = 1.3g

Sal = 0.011g

Tarte de grão = 275 Kcal / 1140 Kj

HC = 0.1g

Lípidos / Gordura = 23.9g

Proteína = 14.9g

Fibra = 1.2g

Sal = 0.88g