

Eco-Ementas Mediterrânicas Eco-Cozinheiros

Proposta de ementa, completa para refeição ligeira

Entrada

Sopa fria de melão com crocante de presunto, *coulis* de tomate, *pesto* de manjerição e crocante de pão ázimo aromatizado com mostarda.

Prato principal

Filete de robalo com puré de batata-doce, *bouquet* de legumes primaveris escalfados em cama de espinafres salteados.

Sobremesa

Mousse de iogurte grego com *tapenade* de figos secos em telha de amêndoa e alfarroba, com *coulis* de lima.

Bebida

Água aromatizada com lima e hortelã

Infusão de camomila e cidreira com frutos vermelhos

Valor energético total da ementa (em anexo)

Aspetos da dieta mediterrânica considerados

Para a realização desta ementa recorreram-se a ingredientes típicos da bacia do mediterrâneo, melão, tomate, manjerição, batata-doce, iogurte grego, figos secos, frutos secos, alfarroba e citrinos.

Como gordura o azeite, elemento agregador da dieta mediterrânica, por excelência. Sem nunca deixar de ter em mente o peixe, os legumes e outro dos elementos da trilogia o pão. Neste caso mais para o médio-orientado com a utilização do pão ázimo.

Cofinanciado por:



Com os ingredientes escolhidos procurou abranger-se toda a bacia do mediterrâneo desde o norte de África, passando pelo médio-orientado, a Grécia e a Itália e naturalmente o sul da península ibérica com o seu peixe as amêndoas, a alfarroba e os citrinos.

Envolvimento da comunidade

Para a elaboração, preparação e confecção da ementa contou-se com a colaboração da turma CEF T2ERB1 (Restaurante/bar), trata-se de um grupo de alunos com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, motivados, empenhados e interessados pela área.

Cofinanciado por:

