

# ECO EMENTAS

BEATRIZ REIS 9<sup>ª</sup>A  
COLÉGIO D. DUARTE



Colégio **D. Duarte**



**ECO-ESCOLAS**

# EMENTA

ENTRADA: SOPA DE AGRIÃO

PRATO PRINCIPAL: BIFES DE PERU COM ARROZ E SALADA

SOBREMESA: GELADO DE FRUTA CASEIRO

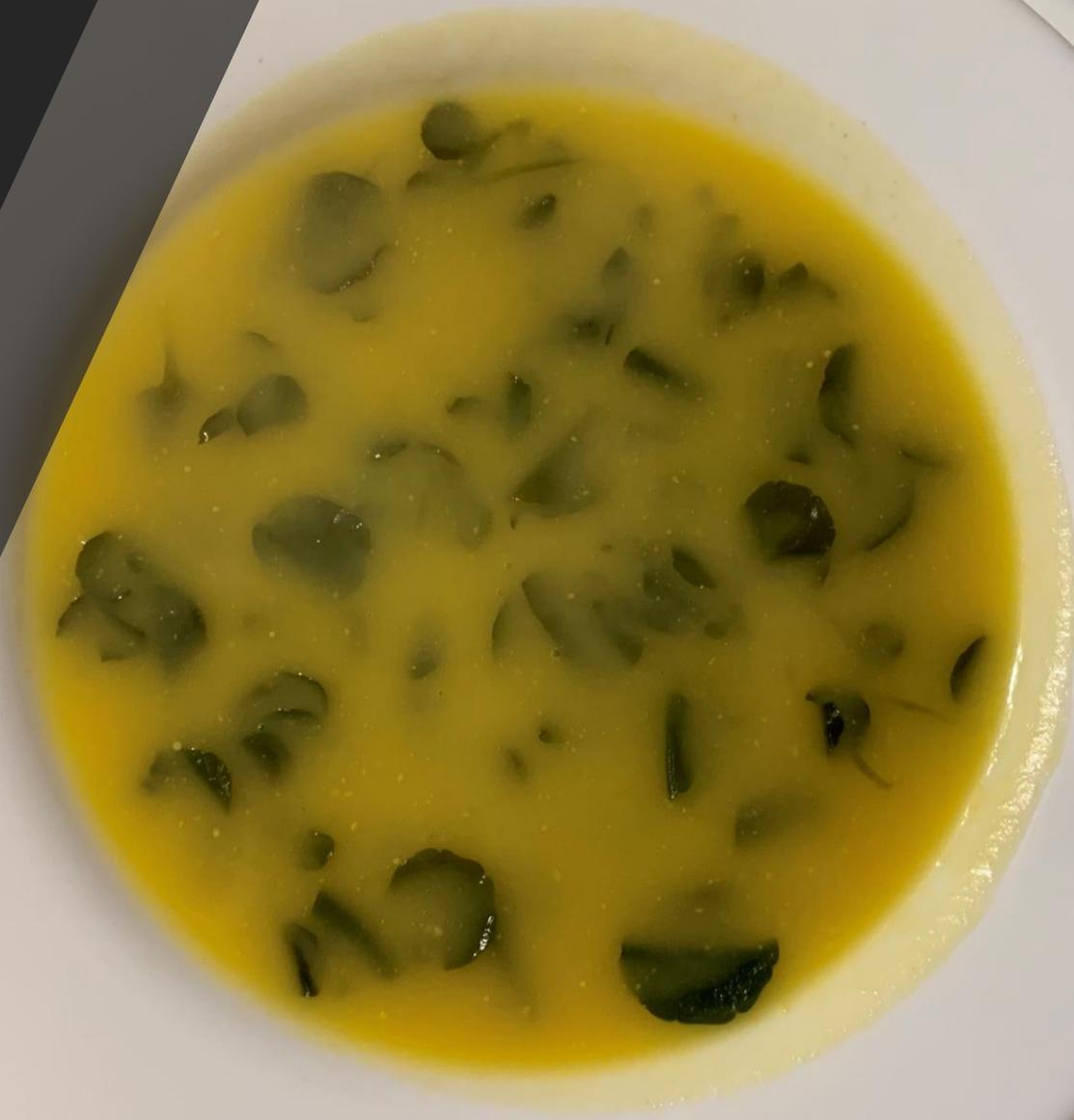
BEBIDA: ÁGUA

# MEMÓRIA DESCRITIVA

ESTA EMENTA TEM :

- 393,1 KCAL P/ PESSOA;
- UM VALOR DE APROXIMADAMENTE 3,92€ P/ PESSOA.

ENTRADA:  
SOPA DE AGRIÕES



# INGREDIENTES:

- 150G DE CEBOLA;
- 150G DE ALHO-FRANCÊS CORTADO EM PEDAÇOS;
- 100G DE CENOURA CORTADA EM PEDAÇOS;
- 100G DE ABÓBORA CORTADA EM PEDAÇOS;
- 200G DE BATATA CORTADA EM PEDAÇOS;
- 1L DE ÁGUA;
- 1 C. DE CHÁ DE SAL;
- 30G DE AZEITE;
- 100G DE AGRIÃO,

# MODO DE PREPARAÇÃO:

- COLOQUE NUMA PANELA A CEBOLA, O ALHO-FRANCÊS, A CENOURA, A ABÓBORA, A BATATA, A ÁGUA, O SAL E O AZEITE E DEIXE COZER POR APROXIMADAMENTE 25 MIN;
- DE SEGUIDA TRITURE TUDO COM RECURSO A UMA VARINHA MÁGICA;
- ADICIONE OS AGRIÕES E DEIXE COZER POR APROXIMADAMENTE 3 MIN.

# TABELA NUTRICIONAL

		POR 100 GRAMAS				POR REFEIÇÃO			
COMPOSIÇÃO DO PRATO	PESO / QUANTIDADE	PRÓTIDOS ( G )	LÍPIDOS ( G )	HIDRATOS DE CARBONO ( G )	KCAL	PRÓTIDOS ( G )	LÍPIDOS ( G )	HIDRATOS DE CARBONO ( G )	KCAL
CEBOLA	150G	0,9	0,2	3,1	17	1,35	0,3	4,65	25,5
ALHO-FRANCÊS	150G	1,8	0,3	2,9	21	2,7	0,45	4,35	31,5
CENOURA	100G	0,6	0	4,4	19	0,6	0	4,4	19
ABÓBORA	100G	0,3	0,2	1,7	9	0,3	0,2	1,7	9
BATATA	200G	2,5	0	21,1	89	5	0	42,2	178
AZEITE	30G	0,1	99,9	0	900	0,03	29,97	0	270
AGRIÃO	100G	3,4	0,9	0,4	23	3,4	0,9	0,4	23
							KCAL P/ REFEIÇÃO	556	

# TABELA DE PREÇOS

COMPOSIÇÃO DO PRATO	PESO / QUANTIDADE	€ P/ INGREDIENTE USADO	€ P/ UNIDADE
CEBOLA	150G	0,21€	0,33€
ALHO-FRANCÊS	150G	0,49€	0,99€
CENOURA	100G	0,5€	0,8€
ABÓBORA	100G	0,27€	1,39€
BATATA	200G	0,82€	0,99€
AZEITE	30G	0,12€	3,75€
AGRIÃO	100G	0,76€	1,15€
		PREÇO TOTAL	9,4€
		PREÇO P/ PESSOA	2,35€

PRATO PRINCIPAL:  
BIFES DE PERU COM  
ARROZ E SALADA



# INGREDIENTES:

- 4 BIFES DE PERU;
- 250-500G DE ARROZ AGULHA;
- 500-900ML DE ÁGUA;
- ½-1 C. CHÁ DE SAL ( Q.B P/ TEMPERAR BIFES E SALADA) ;
- ½-1 CEBOLA;
- 2 DENTES DE ALHO;
- SUMO DE LIMÃO Q.B;
- 100 G – SALADA DE ALFACE E SALADA COM AZEITE E VINAGRE

# MODO DE PREPARAÇÃO

## PERU GRELHADO:

- TEMPERAR OS BIFES COM UMA PITADA DE SAL E UMAS GOTAS DE LIMÃO;
- GRELHAR.

## ARROZ:

- COLOCAR O AZEITE ATÉ PREENCHER O FUNDO DO TACHO;
- COLOCAR ½-1 CEBOLA E COLOCAR 2 DENTES DE ALHO E DEIXAR REFOGAR;
- QUANDO O AZEITE ESTIVER A BURBULHAR COLOCA-SE O ARROZ;
- QUANDO ESTIVER A ESTALAR (FRITO) COLOCA-SE A ÁGUA (A FERVER) E DEIXA-SE EM LUME FORTE DURANTE 5 MIN;
- QUANDO ESTES TIVEREM PASSADO DEIXA-SE EM LUME BRANDO E COM A TAMPA MEIO ABERTA DURANTE APROXIMADAMENTE 10 MIN.
- SERVIR COM A SALADA DE ALFACE E TOMATE TEMPERADA COM AZEITE E VINAGRE

NOTA: 1 CANECA DE ARROZ (200G DE ARROZ) = 2 CANECAS DE ÁGUA (400ML DE ÁGUA) SEMPRE O DOBRO

# TABELA NUTRICIONAL

		POR 100 GRAMAS				POR REFEIÇÃO			
COMPOSIÇÃO DO PRATO	PESO / QUANTIDADE	PRÓTIDOS ( G )	LÍPIDOS ( G )	HIDRATOS DE CARBONO ( G )	KCAL	PRÓTIDOS ( G )	LÍPIDOS ( G )	HIDRATOS DE CARBONO ( G )	KCAL
BIFES DE PERU	200G	23,4	1,3	0	105	46,8	2,6	0	210
ARROZ AGULHA	500G	2,5	0,2	28	127	12,5	1	140	635
CEBOLA	240G	0,9	0,2	3,1	17	2,16	0,48	7,44	40,8
ALHO	≈10G	3,8	0,6	11,3	67	0,38	0,06	1,13	6,7
SALADA DE ALFACE E TOMATE	200G	2,2	2,8	5,2	60	1,1	1,4	2,6	30

KCAL P/ REFEIÇÃO

912,5

# TABELA DE PREÇOS

COMPOSIÇÃO DO PRATO	PESO / QUANTIDADE	€ P/ INGREDIENTE USADO	€ P/ UNIDADE
BIFES DE PERU	200G	0,60€	
ARROZ AGULHA	500G	0,45€	0,89€
CEBOLA	240G	0,33€	
ALHO	≈10G	0,039€	0,39€
SUMO DE LIMÃO	Q.B		
SALADA DE ALFACE TOMATE	200G ( 100 G DE ALFACE E 100 GRAMAS DE TOMATE)	0,40€	0,20€
		<b>PREÇO TOTAL</b>	<b>2,41€</b>
		<b>PREÇO P/ PESSOA</b>	<b>0,65€</b>

**SOBREMESA:  
GELADO DE FRUTA  
CASEIRO**



# INGREDIENTES

- MORANGOS PREVIAMENTE CORTADOS E CONGELADOS ( + / - 200G)
- 1 IOGURTE LÍQUIDO DO MESMO SABOR DOS FRUTOS ( IOGURTE MAGRO)

# MODO DE PREPARAÇÃO

- USAR O LIQUIDIFICADOR ( OU VARINHA MÁGICA) PARA TRITURAR OS FRUTOS CONGELADOS JÁ CORTADOS;
- COLOCAR O IOGURTE E MISTURAR ATÉ OBTER A CONSISTÊNCIA DESEJADA.

# TABELA NUTRICIONAL

		POR 100 GRAMAS				POR REFEIÇÃO			
COMPOSIÇÃO DO PRATO	PESO / QUANTIDADE	PRÓTIOS ( G )	LÍPIDOS ( G )	HIDRATOS DE CARBONO ( G )	KCAL	PRÓTIOS ( G )	LÍPIDOS ( G )	HIDRATOS DE CARBONO ( G )	KCAL
MORANGOS	200	0,6	0,4	5,3	29	1,2	0,8	10,6	58
IOGURTE LÍQUIDO	155	2,3	0,3	5,2	35	3,56	0,46	8,06	54,25
							KCAL P / REFEIÇÃO	112,25	

# TABELA DE PREÇOS

COMPOSIÇÃO DO PRATO	PESO / QUANTIDADE	€ P/ INGREDIENTE USADO	€ P/ UNIDADE
MORANGOS	400G	1,2€	1,5€
IOGURTE LÍQUIDO	310G	0,80€	1,59€
PREÇO TOTAL			3,09€
PREÇO P/ PESSOA			0,77€

BEBIDA:  
ÁGUA



# TOTAL

PRATO	CUSTO P/ 4 PESSOAS ( € )	CUSTO P/ PESSOA ( € )	PROTEÍNAS ( G )	LÍPIDOS ( G )	HIDRATOS DE CARBONO ( G )	VALOR ENERGÉTICO P/ 4 PESSOAS ( KCAL )	VALOR ENERGÉTICO POR PESSOA ( KCAL )
ENTRADA	9,4€	2,5€	9,6G	1,5G	33,6G	556 KCAL	139 KCAL
PRATO PRINCIPAL	2,41€	0,65€	62,94G	5,54G	148,5G	952,5 KCAL	226,1 KCAL
SOBREMESA	3,09€	0,77€	4,76G	1,26G	21,26G	112,25 KCAL	28 KCAL
BEBIDA							
CUSTO TOTAL	14,9€	3,92€	76,3G	8,3G	203,36G	1620,75 KCAL	393,1 KCAL

FIM

