



ECO-EMENTA

🌸 Primavera - Verão ☀️





GPP B9

Ana Maria Pereira (atrás)
Carlota Andrade (à direita)

GPC B9

Clarisse Moreira (à esquerda)
Márcia Alves (ao centro)

A equipa de trabalho que idealizou esta Eco-Ementa é composta por quatro alunas do 2º semestre dos cursos de Gestão e Produção de Cozinha (GPC-B9) e Gestão e Produção de Pastelaria (GPP-B9) e da Escola de Hotelaria e Turismo do Porto.

A equipa



TURISMO DE PORTUGAL



escola do Porto

A DIETA MEDITERRÂNICA

Em 1993, na *International Conference on Diets of the Mediterranean*, foram estabelecidas as principais características da Dieta Mediterrânica (*Serra-Majem, et al., 2004*):

- ✓ Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos);
- ✓ Consumo de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais;
- ✓ Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- ✓ Consumo baixo a moderado de laticínios, sobretudo de queijo e iogurte;
- ✓ Consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;
- ✓ Consumo frequente de pescado;
- ✓ Consumo baixo a moderado de vinho, principalmente às refeições.



“A Dieta Mediterrânica representa um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida.”



No nosso entender, os objetivos deste Projeto são:

- ✓ Disponibilizar ementas saudáveis, seguras e nutricionalmente equilibradas;
- ✓ Adequar as ementas à faixa etária do público-alvo;
- ✓ Desenvolver uma atitude de respeito pelos alimentos e pelos profissionais de cozinha;
- ✓ Experimentar a combinação de novos sabores;
- ✓ Reduzir o desperdício alimentar;
- ✓ Promover a Dieta Mediterrânica;
- ✓ Utilizar, sempre que possível, produtos sazonais, de produção local e de cadeia curta, minimizando a pegada ecológica;
- ✓ Comer bem e barato;
- ✓ Elaborar pratos coloridos e atrativos aos consumidores;
- ✓ Incentivar os alunos, docentes e não docentes, de um estabelecimento de ensino, para o consumo de refeições na cantina escolar, mostrando que este é um local de convívio e sinal de uma boa alimentação;
- ✓ Envolver toda a comunidade escolar nos objetivos de desenvolvimento sustentável.



Eco-Ementa

Entrada

Sopa Sazonal

Prato principal

Canelones de legumes

Sobremesa

Choux para dias quentes de verão

Bebida

Água Sazonal

Para a idealização desta Eco-Ementa baseamo-nos nos princípios orientadores da Dieta Mediterrânea e tentamos integrar ao valores do desperdício zero e da sustentabilidade.

Apesar de não aproveitarmos 100 % dos nossos ingredientes nesta ementa, preocupamo-nos em encontrar soluções para os desperdícios gerados nos diferentes elementos da ementa, procurando incluí-los em outras ementas a serem confeccionadas na mesma semana na cozinha de produção da EHTP.

Entrada

●●● Sopa Sazonal ●●●

A idealização desta sopa, a que chamamos de Sazonal, teve em atenção a escolha de ingredientes sazonais (como o nome da sopa indica), ricos em vitaminas e nutrientes.

Para além disso, esta sopa foi pensada para ser leve e de fácil digestão.



●●● Sopa Sazonal ●●●

Ingredientes

40 g de couve-portuguesa
80 g de abóbora menina
100 g de cenoura
50 g de brócolos
100 g de cebola

80 g de batata doce
500 ml de água
8 g de sal
3 ml azeite
30 gr de alho francês

Modo de preparação

Coloque os legumes já descascados, lavados e cortados numa panela. Adicione a água e tempere com sal. Leve ao lume e deixe ferver durante 30 minutos ou até os legumes estarem cozidos. Junte um fio de azeite e passe com a varinha mágica.

Empratamento

Sirva duas colheres de sopa com brócolos cozidos e alho francês frito dispostos por cima.

Desperdícios: casca da batata, casca da cebola e casca da abóbora.

(Os desperdícios poderão ser reaproveitados para a sopa ou caldos (casca da cebola) de uma outra ementa da semana em questão)



FICHA TÉCNICA

Nome da Iguaaria		Sopa Sazonal			
Nº de Porções/Doses		2	PAX	Tempo:	45 min
Quantidade	Unidade	Descrição	Preço Unitário	Valor Total	Observações
0,040	kg	couve-portuguesa	1,41 €	0,06 €	
0,080	kg	abóbora menina	1,00 €	0,08 €	
0,100	kg	cenoura	1,78 €	0,18 €	
0,050	kg	brócolo	1,88 €	0,09 €	
0,100	kg	cebola	3,75 €	0,38 €	
0,100	kg	batata doce branca	0,97 €	0,10 €	
0,500	l	água	-	- €	
0,008	kg	sal grosso	0,19 €	0,00 €	
0,003	l	azeite	3,82 €	0,01 €	
0,030	kg	alho francês	1,78 €	0,05 €	
SUBTOTAL Σ				0,95 €	
TEMPEROS (+) %				0%	
CUSTO TOTAL Σ				0,95 €	
CUSTO PORÇÃO/DOSE				0,47 €	
%FOOD COST				50%	
PREÇO DE VENDA LIQUIDA				0,95 €	
PREÇO DE VENDA AO PÚBLICO				1,07 €	

CÁLCULO DO VALOR ENERGÉTICO

Ingredientes	Unid. Med.	Quantidade	Alergénios	Cálculo do valor energético por 100g								Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax							
				Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	SAL	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	SAL
entrada				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)
couve portuguesa	Gr.	40		131	31	0,4	0	3,5	3,4	2,2	0	52,4	12,4	0,16	0	1,4	1,36	0,88	0
abóbora menina	Gr.	80		47	11	0,2	0,1	1,7	1,4	0,3	0	37,6	8,8	0,16	0,08	1,36	1,12	0,24	0
cenoura	Gr.	100		106	25	0	0	4,4	4,1	0,6	0,15	106	25	0	0	4,4	4,1	0,6	0,15
brócolos	Gr.	50		134	32	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	67	16	16	0,4	0,05	0,75	0,6	1,7
cebola	Gr.	100		86	20	0,2	0	3,1	2,2	0,9	0,025	86	20	0,2	0	3,1	2,2	0,9	0,025
batata doce	Gr.	100		522	123	0	0	28,3	1,9	1	0,1	522	123	0	0	28,3	1,9	1	0,1
sal	Gr.	8		0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	8
alho francês	Gr.	30		110	26	0,3	0,1	2,9	2,2	1,8	0	33	7,8	0,09	0,03	0,87	0,66	0,54	0
azeite	ml	3		3700	900	99,9	14,4	0	0	0,1	1	111	27	2,997	0,432	0	0	0,003	0,03
água	ml	500		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
												349	82,2	16,52	0,48	10,31	9,53	3,22	1,875
												VALOR NUTRICIONAL PARA 02 PAX							
												174,5	41,1	8,26	0,24	5,155	4,765	1,61	0,9375
												VALOR NUTRICIONAL PARA 01 PAX							

Prato principal

●●● Canelones de legumes ●●●

O prato principal foi inspirado na tradicional receita italianade *cannelloni*.

A ideia deste prato surgiu da vontade de substituir as proteínas de origem animal, por proteínas de origem vegetal nas refeições escolares, baseadas no modelo da dieta mediterrânica.

Acreditamos que pratos que sigam esta filosofia podem contribuir significativamente para promover a reeducação alimentar da comunidade escolar, a sustentabilidade e, consecutivamente, combater o desperdício alimentar nas cantinas escolares.



●●● Canelones de legumes ●●●

Ingredientes

100 g de massa de lasanha
 40 g de courgette
 60 g de brócolos
 25 g de espinafres
 30 g de cogumelos
 200 g de tomate
 30 g de cenoura

30 g de alho-francês
 200 g de cebola
 4 g de alho
 20 g de farinha tipo 65
 20 g de manteiga s/sal
 300 ml de leite meio-gordo
 40 ml de vinho branco

15 ml de azeite
 1 g de salsa
 10 g de sal
 1 g de pimenta preta moída
 1 g de tomilho
 50 g de queijo da ilha ralado
 1 g de noz moscada

Modo de preparação

Molho de tomate:

Pele o tomate, retire as sementes, e separe as polpas. Corte em pequenos pedaços e reserve.
 Pique 150 gr de cebola e um dente de alho e refogue em azeite. Acrescente o vinho branco e deixe reduzir. Junte o tomate, e a salsa picada. Tempere com sal, pimenta, e um bocado de tomilho. Deixe refogar.
 Passe a mix e chinês.

Molho Béchamel:

Comece por derreter a manteiga num tacho.
 Junte a farinha e mexa de imediato com uma vara de arames, até dourar.
 Vá juntando o leite aos poucos, sem parar de mexer, para evitar grumos. Mexa até engrossar. Deixe cozer uns minutos, mexendo sempre.
 Quando o Molho Béchamel estiver na consistência que deseja, tempere com o sal, a pimenta e a noz-moscada.

Recheio & Empratamento:

Em água a ferver com um pouco de sal e um fio de azeite, coza a massa de lasanha. Reserve.
 Pique o restante alho e as restantes 50 g de cebola.
 Corte a cenoura, a courgette, os cogumelos e o alho francês em juliana, e os brócolos em pequenos pedaços.
 Num tacho, adicione um fio de azeite, a cebola e os alhos e deixe refogar. Depois, acrescente todos os legumes. Tempere com sal, pimenta e tomilho a gosto.
 Cubra o fundo dum tabuleiro de forno com o Molho Béchamel e o Molho de Tomate. De seguida coloque uma pequena quantidade de recheio nas folhas de lasanha, enrole, e distribua-os no tabuleiro. Cubra com um pouco de Molho de Tomate, Molho Béchamel, queijo da ilha ralado e leve ao forno a gratinar.
 No momento de servir, sirva 3 canelones por pessoa.

Desperdícios: casca de cebola, casca de tomate, casca do alho e talos dos brócolos.

(Os desperdícios poderão ser reaproveitados para a sopa de uma outra ementa da semana em questão)



FICHA TÉCNICA

Nome da Iguaria		Canelones de Legumes			
Nº de Porções/Doses		2	PAX	Tempo:	1h30min
Quantidade	unidade	descrição	preço unitário	Valor Total	Observações
0,100	kg	massa de lasanha	2,81	0,28	
0,040	kg	courgette	1,22	0,05	
0,060	kg	brócolos	1,88	0,11	
0,025	kg	espinafres	5,83	0,15	
0,030	kg	cogumelos	4,61	0,14	
0,200	kg	tomate	1,59	0,32	
0,030	kg	cenoura	0,65	0,02	
0,030	kg	alho francês	1,78	0,05	
0,150	kg	cebola	1,12	0,17	
0,004	kg	alho	3,75	0,02	
0,020	kg	farinha T65	0,39	0,01	
0,020	kg	manteiga s/sal	4,47	0,09	
0,040	l	vinho branco	0,40	0,02	
0,300	l	leite meio-gordo	0,40	0,12	
0,015	l	azeite	3,82	0,06	
0,001	kg	salsa	14,91	0,01	
0,010	kg	sal	0,19	0,00	
0,001	kg	pimenta preta moída	14,40	0,01	
0,001	kg	tomilho	35,00	0,04	
0,050	kg	queijo da ilha ralado	6,08	0,30	
0,001	kg	noz moscada	28,60	0,03	
SUBTOTAL €				1,99	
TEMPEROS (+) %				0%	
CUSTO TOTAL €				1,99	
CUSTO PORÇÃO/DOSE				1,00 	
%FOOD COST				50%	
PREÇO DE VENDA LIQUIDA				1,99	
PREÇO DE VENDA AO PÚBL				2,25 	

CÁLCULO DO VALOR ENERGÉTICO

Ingredientes	Unid. Med.	Capit.	Alergénios	Cálculo do valor energético por 100g								Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax										
				Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	SAL			
prato principal				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)			
massa de lasanha	Gr.	100	glúten, vestígios ovo	1292	281	2,3	0,6	54	2,6	10	0	1292	281	2,3	0,6	54	2,6	10	0			
curgete	Gr.	40		80	19	0,3	0,1	2	1,9	1,6	0	32	7,6	0,12	0,04	0,8	0,76	0,64	0			
brócolos	Gr.	60		134	32	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	80,4	19,2	19,2	0,48	0,06	0,9	0,72	2,04			
espinafres	Gr.	25		112	27	0,9	0,1	0,8	0,7	2,6	0,4	28	6,75	0,225	0,025	0,2	0,175	0,65	0,1			
cogumelos	Gr.	30		76	18	0,5	0,1	0,5	0,3	1,8	0	22,8	5,4	0,15	0,03	0,15	0,09	0,54	0			
tomate	Gr.	200		95	23	0,3	0	3,5	3,5	0,8	0	190	46	0,6	0	7	7	1,6	0			
cenoura	Gr.	30		106	25	0	0	4,4	4,1	0,6	0,15	31,8	7,5	0	0	1,32	1,23	0,18	0,045			
alho francês	Gr.	30		110	26	0,3	0,1	2,9	2,2	1,8	0	33	7,8	0,09	0,03	0,87	0,66	0,54	0			
cebola	Gr.	150		86	20	0,2	0	3,1	2,2	0,9	0,025	129	30	0,3	0	4,65	3,3	1,35	0,0375			
alho	Gr.	4		303	72	0,6	0,1	11,3	1,3	3,8	0	12,12	2,88	0,024	0,004	0,452	0,052	0,152	0			
farinha T65	Gr.	20	glúten	1460	344	1,1	0,2	74,3	1,5	7,8	0	292	68,8	0,22	0,04	14,86	0,3	1,56	0			
manteiga sem sal	Gr.	20	leite	3040	739	81,8	46,3	0,7	0,7	0,1	1,9	608	147,8	16,36	9,26	0,14	0,14	0,02	0,38			
vinho branco	ml	40	sulfitos	56	245	0	0	0,1	0,1	0	0	22,4	98	0	0	0,04	0,04	0	0			
leite meio gordo	ml	300	leite	192	46	1,5	1	5	4,9	3	0,1	576	138	4,5	3	15	14,7	9	0,3			
azeite	ml	15		3700	900	99,9	14,4	0	0	0,1	1	555	135	14,985	2,16	0	0	0,015	0,15			
salsa	Gr.	1		83	20	0	0	0,4	0,4	3,1	0,1	0,83	0,2	0	0	0,004	0,004	0,031	0,001			
sal	Gr.	10		0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	10			
pimenta preta moída	Gr.	1		1270	302	3,3	1,4	44,5	0,6	10,7	0,1	12,7	3,02	0,033	0,014	0,445	0,006	0,107	0,001			
tomilho	Gr.	1		219	52	1,2	0,6	7,4	7,3	1,5	0	2,19	0,52	0,012	0,006	0,074	0,073	0,015	0			
queijo da ilha ralado	Gr.	50	leite	1490	358	25,7	13,8	0,2	0,2	31,5	2,5	745	179	12,85	6,9	0,1	0,1	15,75	1,25			
noz moscada	Gr.	1		2090	506	36,3	12,1	28,5	24,5	5,8	0	20,9	5,06	0,363	0,121	0,285	0,245	0,058	0			
												4686,14	1189,53	72,332	22,71	100,45	32,375	42,928	14,3045			
VALOR NUTRICIONAL PARA 02 PAX																						
												2343,07	594,765	36,166	11,355	50,225	16,1875	21,464	7,15225			
VALOR NUTRICIONAL PARA 01 PAX																						

Sobremesa

●●● Choux para dias quentes de verão ●●●

A ideia desta sobremesa surgiu como resposta à procura por uma sobremesa que cumprisse dois critérios: (1) ser exequível para produção em grande escala; (2) a sua produção não pode interferir com o programa das aulas práticas de pastelaria das diferentes turmas.

Escolhemos esta sobremesa pois a massa de fartos é uma massa base de pastelaria, lecionada durante todo o ano na pastelaria da nossa escola. Para além disso, é uma receita muito apreciada pela comunidade escolar.

A nossa proposta é uma reinvenção do clássico francês *choux à la crème*, recheado com dois cremes (um deles de fruta) e acompanhado por elementos frescos que proporcionam uma experiência sensorial refrescante, perfeita para os dias quentes de verão.



●●● Choux para dias quentes de verão ●●●

Ingredientes

Massa de fartos:

21 ml de água
 17 g de margarina vaqueiro
 21 ml de leite
 25 g de farinha tipo 55
 33 g de ovo
 1 g de sal fino

Creme chantilly:

2 g de açúcar em pó
 20 ml de natas (35% de gordura)

Creme de abacaxi:

25 ml de sumo de abacaxi
 2 ml de sumo de limão
 18 g de ovo

7,5 g de açúcar granulado
 44 g de amido de milho

Decoração:

6 uni de framboesas
 4 g de açúcar em pó
 4 g folhas de hortelã

Modo de preparação

Massa de fartos:

Pese todos os ingredientes e peneire a farinha. Coloque dentro duma caçarola a água, o leite e a margarina. Tempere com sal. Leve ao lume e vá mexendo até a mistura começar a ferver. Nesse momento, despeje de uma vez só a farinha. Deixe cozer a farinha mexendo sempre. Quando a massa estiver uma bola homogénea desligue o fogo e deixe a temperatura da massa arrefecer até próximo da temperatura dos ovos. Quando isso acontecer, adicione os ovos batidos aos poucos até a massa apresentar a consistência desejada. Coloque a massa dentro dum saco de pasteleiro com boquilha lisa. Coloque um pedacinho de massa nos quatro cantos dum tabuleiro e coloque uma folha de papel siliconizado.

Desenhe no verso do papel siliconizado círculos com 3 cm de diâmetro (sugestão). Preencha os círculos com massa de fartos. Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C durante 25 minutos. Depois desse tempo abra a porta do forno e deixe a massa secar. Retire o tabuleiro do forno e coloque-o no descanso de tabuleiros para a massa arrefecer.

Creme chantilly:

Pese os ingredientes. Coloque os ingredientes num recipiente e bata as natas, aumentando gradualmente a velocidade da batedeira.

(continua no próximo slide)

Desperdícios: cascas de abacaxi e cascas de limão.

(Os desperdícios desta sobremesa serão aproveitados na bebida proposta na presente ementa)



●●● Choux para dias quentes de verão ●●●

Ingredientes

Massa de fartos:

21 ml de água
17 g de margarina vaqueiro
21 ml de leite
25 g de farinha tipo 55
33 g de ovo
1 g de sal fino

Creme chantilly:

2 g de açúcar em pó
20 ml de natas (35% de gordura)

Creme de abacaxi:

25 ml de sumo de abacaxi
2 ml de sumo de limão
18 g de ovo

7,5 g de açúcar granulado
44 g de amido de milho

Decoração:

6 uni de framboesas
4 g de açúcar em pó
4 g folhas de hortelã

Modo de preparação (continuação)

Creme de abacaxi:

Corte a coroa do abacaxi. Lave o abacaxi e o limão e coloque-os numa solução de água com vinagre de sidra para desinfetar. Passado 5 minutos lave as frutas muito bem em água corrente.

Remova a casca e o centro fibroso do abacaxi e reserve-os.

Corte o abacaxi em pedaços e coloque-os no processador de alimentos. Coe a mistura resultante.

Coloque o sumo do abacaxi numa caçarola com o sumo do limão (previamente exprimido) e leve ao lume médio.

Enquanto isso, num recipiente bata o açúcar, os ovos e o amido de milho com umas varas até esbranquiçar. Quando o sumo de abacaxi estiver a ferver desligue o lume. Sempre a mexer com as varas, vá introduzindo aos poucos e em fio o sumo

de abacaxi no aparelho de ovos, açúcar e amido de milho. Coe o aparelho resultante e leve ao lume médio a engrossar, batendo energeticamente com as varas.

Transfira o creme para um recipiente e cubra com película aderente em contacto. Deixe o creme arrefecer no abatedor de temperatura.

Decoração:

Dê um corte na diagonal no *choux*.

Transfira o creme de abacaxi para um saco de pasteleiro com boquilha lisa e o creme chantilly para um saco de pasteleiro com boquilha frisada. Recheie metade do *choux* com o creme de abacaxi. Recheie a metade de cima com o creme chantilly. Decore com umas folhinhas de hortelã. Polvilhe o topo do *choux* com um bocado de açúcar em pó. Coloque um bocado de creme de abacaxi num prato, disponha as framboesas e o *choux*.

Desperdícios: cascas de abacaxi e cascas de limão.

(Os desperdícios desta sobremesa serão aproveitados na bebida proposta na presente ementa)



FICHA TÉCNICA

Nº de Porções/Doses		2	PAX	Tempo:	2 h
Quantidade	unidade	descrição	preço unitário	Valor Total	Observações
Creme de abacaxi					
0,100	kg	abacaxi	1,31 €	0,13 €	Inclui o peso das cascas que serão reaproveitadas na bebida aromatizada
0,008	kg	açúcar granulado	0,56 €	0,00 €	
0,004	kg	amido de milho	3,00 €	0,01 €	
0,050	kg	limão	1,11 €	0,06 €	Inclui o peso das cascas que serão reaproveitadas na bebida aromatizada
0,018	kg	ovo	1,41 €	0,03 €	
Massa de fartos					
0,021	l	água	...	- €	
0,025	kg	farinha T55	0,39 €	0,01 €	
0,021	l	leite meio-gordo	0,40 €	0,01 €	
0,017	kg	margarina vaqueiro	2,02 €	0,03 €	
0,033	kg	ovo	1,41 €	0,05 €	
0,001	kg	sal fino	0,96 €	0,00 €	
Creme chantilly					
0,002	kg	açúcar em pó	2,26 €	0,00 €	
0,020	l	natas (35%)	1,83 €	0,04 €	
Empratamento					
0,004	kg	açúcar em pó	2,26 €	0,01 €	
0,012	kg	framboesa	10,93 €	0,13 €	
0,004	kg	hortelã	8,51 €	0,03 €	
SUBTOTAL Σ				0,54 €	
TEMPEROS (+) %				0%	
CUSTO TOTAL Σ				0,54 €	
CUSTO PORÇÃO/DOSE				0,27 €	
%FOOD COST				50%	
PREÇO DE VENDA LIQUIDA				0,54 €	
PREÇO DE VENDA AO PÚBLICO				0,61 €	

CÁLCULO DO VALOR ENERGÉTICO

Ingredientes	Unid. Med.	Capit.	Alergénios	Cálculo do valor energético por 100g								Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax										
				Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal			
sobremesa				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)			
água	ml	21										0	0	0	0	0	0	0	0			
margarina	Gr.	17	leite	3040	739	81,8	46,3	0,7	0,7	0,1	1,9	516,8	125,63	13,906	7,871	0,119	0,119	0,017	0,323			
leite meio gordo	ml	21		192	46	1,5	1	5	4,9	3	0,1	40,32	9,66	0,315	0,21	1,05	1,029	0,63	0,021			
farinha T55	Gr.	25	glúten	1460	344	1,1	0,2	74,3	1,5	7,8	0	365	86	0,275	0,05	18,575	0,375	1,95	0			
ovos	Gr.	51	ovos	621	149	10,8	2,7	0	0	13	0,4	316,71	75,99	5,508	1,377	0	0	6,63	0,204			
sal fino	Gr.	1		0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	1			
natas (35% matéria gorda)	ml	20	leite	1330	323	34	19	2,1	2,1	2,2	0,1	266	64,6	6,8	3,8	0,42	0,42	0,44	0,02			
açúcar em pó	Gr.	6		1690	397	0	0	99,3	99,3	0	0	101,4	23,82	0	0	5,958	5,958	0	0			
framboesas	Gr.	12		203	49	0,6	0	5,1	5,1	0,9	0	24,36	5,88	0,072	0	0,612	0,612	0,108	0			
limão (sumo)	ml	2		130	31	0,3	0,1	1,9	1,9	0,5	0	2,6	0,62	0,006	0,002	0,038	0,038	0,01	0			
abacaxi (sumo)	ml	25		201	48	0,2	0	9,5	9,5	0,5	0	50,25	12	0,05	0	2,375	2,375	0,125	0			
açúcar granulado	Gr.	7,5		1690	397	0	0	99,3	99,3	0	0	126,75	29,775	0	0	7,4475	7,4475	0	0			
amido de milho	Gr.	44		1550	364	0,2	0	90,2	0	0,4	0,1	682	160,16	0,088	0	39,688	0	0,176	0,044			
hortelã (folha)	Gr.	4		212	51	0,7	0,1	5,3	5,1	3,8	0	8,48	2,04	0,028	0,004	0,212	0,204	0,152	0			
												2500,67	596,175	27,048	13,314	76,4945	18,5775	10,238	1,612			
VALOR NUTRICIONAL PARA 02 PAX																						
												1250,335	298,0875	13,524	6,657	38,24725	9,28875	5,119	0,806			
VALOR NUTRICIONAL PARA 01 PAX																						

Bebida

●●● Água Sazonal ●●●

A bebida proposta foi idealizada para dar resposta aos desperdícios de limão e abacaxi que resultam da preparação da sobremesa proposta nesta ementa. O seu custo de produção é muito baixo e o seu sabor é refrescante e adocicado, mesmo sem a presença de açúcares adicionados.



●●● Água Sazonal ●●●

Ingredientes:

500 ml de água

100 g de casca de abacaxi

100 g de limão sem sumo

10 g de hortelã (4 folhas)

Modo de preparação:

Desinfete as frutas e as folhas de hortelã.

Corte o limão às rodelas e a casca do abacaxi e o centro aos pedaços.

Coloque os três ingredientes num jarro, encha-o com água gelada e reserve a bebida no frio até ao momento de servir.

Empratamento:

Sirva a água bem fresca num copo, acompanhado por uma rodela de limão e uma folha de hortelã, por pessoa.

Desperdícios: Não há desperdícios.



FICHA TÉCNICA

Nome da Iguaria		Água Sazonal			
Nº de Porções/Doses		2	PAX	Tempo:	5 min + tempo de frio
Quantidade	unidade	descrição	preço unitário	Valor Total	Observações
0,500	l	água	...	- €	Contabilizada na fatura da água da EHTP
0,100	kg	cascas de abacaxi	...	- €	Preço contabilizado na sobremesa
0,010	kg	hortelã	8,51 €	0,09 €	
0,100	kg	rodela de limão	...	- €	Preço contabilizado na sobremesa
SUBTOTAL Σ				0,09 €	
TEMPEROS (+) %				0%	
CUSTO TOTAL Σ				0,09 €	
CUSTO PORÇÃO/DOSE				0,04 €	
%FOOD COST				50%	
PREÇO DE VENDA LIQUIDA				0,09 €	
PREÇO DE VENDA AO PÚBLICO				0,10 €	

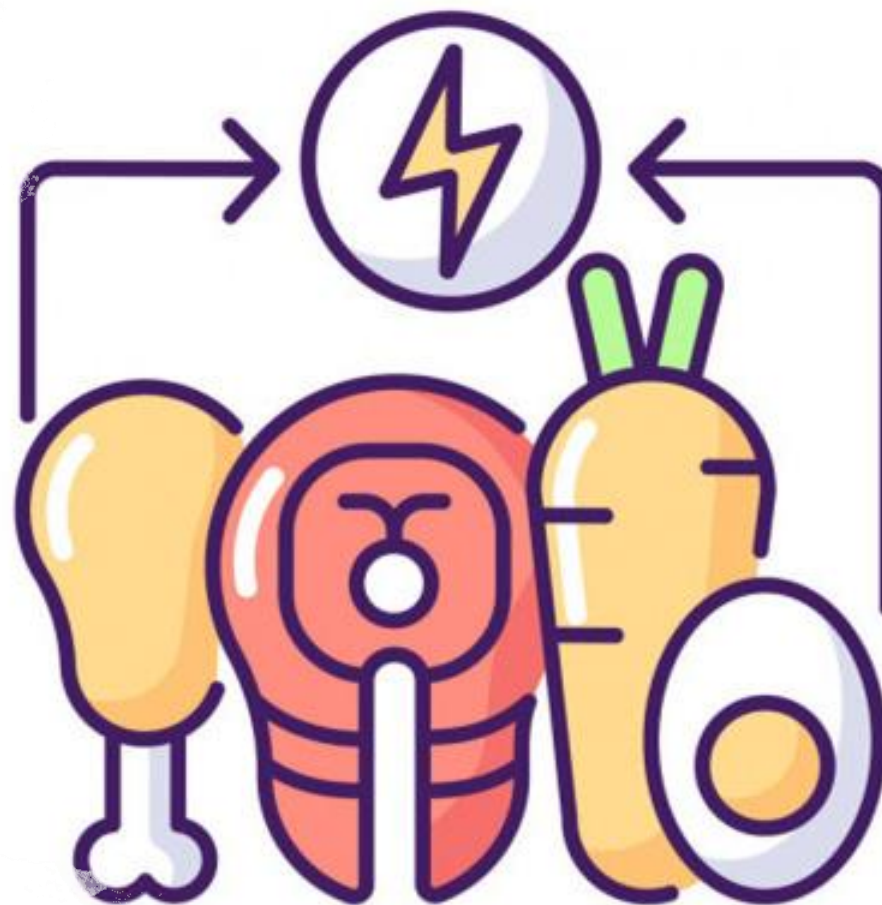
CÁLCULO DO VALOR ENERGÉTICO

				Cálculo do valor energético por 100g								Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax										
ingredientes	Unid. Med.	Capit.	Alergénios	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal			
bebida				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)			
Água	ml	500										0	0	0	0	0	0	0	0			
Abacaxi (cascas)	Gr.	100		201	48	0,2	0	9,5	9,5	0,5	0	201	48	0,2	0	9,5	9,5	0,5	0			
limão (rodela)	Gr.	50		130	31	0,3	0,1	1,9	1,9	0,5	0	65	15,5	0,15	0,05	0,95	0,95	0,25	0			
hortelã	Gr.	10		212	51	0,7	0,1	5,3	5,1	3,8	0	21,2	5,1	0,07	0,01	0,53	0,51	0,38	0			
												266	63,5	0,35	0,05	10,45	10,45	0,75	0			
VALOR NUTRICIONAL PARA 02 PAX																						
												133	31,75	0,175	0,025	5,225	5,225	0,375	0			
VALOR NUTRICIONAL PARA 01 PAX																						

VALOR ENERGÉTICO DA REFEIÇÃO

	Alergénios	Valor energético (Kj)	Valor energético (Kcal)	Lípidos (g)	Ácidos gordos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Entrada	---	175	41	8,3	0,2	5,2	4,8	1,6	0,9
Prato principal	Glúten Leite Sulfitos Vestígios ovo	2343	595	36,2	11,4	50,2	16,2	21,5	7,2
Sobremesa	Glúten Leite Ovo	1250	298	13,5	6,7	38,3	9,3	5,1	0,8
Bebida	---	133	32	0,2	0,0	5,2	5,2	0,4	0
TOTAL PARA 1 PAX		3901	966	58,2	18,3	98,9	35,5	28,6	8,9

Observação: Grupo etário 15 a 18 anos (Referência 2380 Kcal diárias; almoço_714 kcal a 833 Kcal)



VALOR ECONÓMICO DA REFEIÇÃO

	Custo da receita	Custo por pessoa
Entrada	0,95 €	0,47 €
Prato principal	1,99 €	1,00 €
Sobremesa	0,54 €	0,27 €
Bebida	0,09 €	0,04 €
TOTAL	3,57 €	1,78 €





A nossa equipa quer desde logo agradecer à Escola de Hotelaria e Turismo do Porto por proporcionar esta oportunidade e experiência aos seus alunos, incentivando-os a pensarem num mundo mais sustentável. Mais que um concurso, o Eco-Ementas é, acima de tudo, um projeto que requer trabalho de equipa, gosto e empenho. Sendo assim, gostaríamos de expressar os nossos profundos agradecimentos a todos os formadores das áreas técnicas de cozinha e pastelaria envolvidos, direta e indiretamente, que através da ajuda e conselhos dados, contribuiram para a realização deste projeto, em especial à Dra. Susana Sousa, que nos orientou na realização deste trabalho. Aos colegas de turma de Gestão e Produção de Cozinha (GPC-B9) e de Gestão e Produção de Pastelaria (GPP-B9) pela ajuda e partilha de opiniões. **Muito obrigada!**



MEMÓRIA DESCRITIVA

EHTP

Índice

Objetivos.....	2
Equipa de Trabalho	3
A Dieta Mediterrânica.....	4
Envolvimento da Comunidade.....	7
Idealização da ementa	7
Apresentação da ementa	7
Agradecimentos	9
Referências	11

Objetivos

No nosso entender, os objetivos do projeto Eco-Ementas são:

- *Disponibilizar ementas saudáveis, seguras e nutricionalmente equilibradas;*
- *Adequar as ementas à faixa etária do público-alvo;*
- *Desenvolver uma atitude de respeito pelos alimentos e pelos profissionais de cozinha;*
- *Experimentar a combinação de novos sabores;*
- *Reduzir o desperdício alimentar;*
- *Promover a Dieta Mediterrânica;*
- *Utilizar, sempre que possível, produtos sazonais, de produção local e de cadeia curta, minimizando a pegada ecológica;*
- *Comer bem e barato;*
- *Elaborar pratos coloridos e atrativos aos consumidores;*
- *Incentivar os alunos, docentes e não docentes, de um estabelecimento de ensino, para o consumo de refeições na cantina escolar, mostrando que este é um local de convívio e sinal de uma boa alimentação;*
- *Envolver toda a comunidade escolar nos objetivos de desenvolvimento sustentável.*

Equipa de Trabalho

A equipa de trabalho que idealizou esta Eco-Ementa é composta por quatro alunas do 2º semestre dos cursos de Gestão e Produção de Cozinha (GPC-B9) e Gestão e Produção de Pastelaria (GPP-B9) da Escola de Hotelaria e Turismo do Porto.

GPC-B9

Clarisse Moreira | Márcia Alves

GPP-B9

Ana Maria Pereira | Carlota Andrade

A realização deste trabalho não teria sido possível sem o auxílio dos nossos Formadores, que sempre se mostraram disponíveis durante a realização do projeto.

Orientação Pedagógica

Prof. Susana Sousa

(Coordenadora do projeto Eco-Escolas na EHTP)

Coordenação Técnica

Cozinha

Chefe Delfim Soares | Chefe Armindo Alves | Chefe Filipe Costa | Chefe Pedro Monteiro

Pastelaria

Chefe Isabel Sores | Chefe Hugo Martins

A Dieta Mediterrânica



“A Dieta Mediterrânica representa um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida.”

A Dieta Mediterrânica deriva dos hábitos alimentares das populações da Grécia e do sul de Itália, nas décadas de cinquenta e sessenta do século XX. Apesar de normalmente associarmos-la a países banhados pelo Mar Mediterrâneo, é possível encontrar variantes desta dieta em países da Europa meridional, da zona ocidental da Ásia e da orla costeira do Norte de África.

Esta dieta incentiva à ingestão de alimentos diversos, de produtos locais e da época, à predominância de produtos vegetais frescos à mesa. Promove ainda o azeite como gordura principal e os preparados culinários simples como a sopa. As leguminosas como o feijão, o grão ou a ervilha estão presentes com regularidade bem como o pão de qualidade. (Nestle, 1995).

Em 1993, na *International Conference on Diets of the Mediterranean*, foram estabelecidas as principais características da Dieta Mediterrânica (Serra-Majem, et al., 2004):

- Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos);
- Consumo de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais;
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- Consumo baixo a moderado de laticínios, sobretudo de queijo e iogurte;
- Consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;
- Consumo frequente de pescado;
- Consumo baixo a moderado de vinho, principalmente às refeições.

Foi em dezembro de 2013 que a UNESCO definiu a Dieta Mediterrânica em Portugal como património cultural imaterial da humanidade. Ao fazer isso, a UNESCO reconheceu a presença do património alimentar mediterrânico em Portugal como um modelo cultural, histórico e de saúde, reforçando ainda a importância da preservação e transmissão desta herança cultural para o futuro.

De acordo com o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde, a Dieta Mediterrânica em Portugal baseia-se em 10 princípios, que são eles:

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;
3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;
4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
5. Consumo moderado de laticínios;

6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;
8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
9. Água como principal bebida ao longo do dia;
10. Convivialidade à volta da mesa.

Envolvimento da Comunidade

Idealização da ementa

A Eco-Ementa proposta foi idealizada depois de um levantamento de opiniões entre os alunos das turmas de Gestão e Produção de Cozinha B9 e Gestão e Produção de Pastelaria B9 da Escola de Hotelaria e Turismo do Porto. Depois de apresentarmos aos nossos colegas os objetivos deste projeto, recolhemos as diferentes opiniões e no fim chegamos à ementa que vos estamos a propor.

A ementa reflete os objetivos do projeto Eco-Ementa, promove a Dieta Mediterrânica e a reeducação alimentar, incentiva ao combate o desperdício alimentar, é nutricionalmente equilibrada e economicamente sustentável.

A equipa acredita que a nossa proposta de ementa tem em atenção os gostos dos alunos, por exemplo, sobremesas com massa de fartos são bastante apreciadas pela comunidade escolar, e pratos de massa vegetarianos tendem a ser do agrado de toda a comunidade (como pudemos verificar depois de estudos de desperdícios realizados na Escola).

Apresentação da ementa

A Eco-Ementa foi confeccionada nas instalações da EHTP no final de fevereiro, pelo que, a comunidade escolar ainda não teve a oportunidade de experimentar o resultado das suas contribuições.

Uma vez que nos foi pedido que elaborássemos uma Eco-Ementa para a estação primavera/verão, achamos por bem, assim que a EHTP reabrir com aulas presenciais, apresentar esta ementa à comunidade escolar confeccionando-a e servindo-a na cantina da

escola, durante o período de almoço – a nossa sugestão é apresentar a ementa quando o tempo começar a aquecer, lá para os finais de maio ou no princípio do verão.

Agradecimentos

Não gostaríamos de terminar este trabalho sem tecer os devidos agradecimentos às pessoas que contribuíram para a concretização do mesmo:

À Escola de Hotelaria e Turismo do Porto por proporcionar estas oportunidades e experiências aos alunos, que são sem dúvida bastante enriquecedoras. Mais que um simples concurso é, acima de tudo, um projeto que requer trabalho de equipa, gosto e empenho.

Ao Diretor da EHTP, Dr. Paulo Vaz, por ter-nos permitido o acesso e usufruto das instalações da EHTP, para a realização da nossa Eco-Ementa, e pela sua apreciação e apoio transmitido.

Ao Chefe Delfim Soares, Chefe Executivo de Cozinha/Pastelaria, por ter-nos ajudado bastante durante todo o projeto. Por ser o nosso Chefe e Coordenador dos cursos de Gestão e Produção de Cozinha e Gestão e Produção de Pastelaria. Pelo seu desempenho e gosto naquilo que faz. Por tudo que aprendemos com ele e graças a ele. Ele é uma grande inspiração para nós.

À Chefe Isabel Soares, Chefe que coordena a divisão de pastelaria da EHTP, por nos ajudar na idealização da sobremesa e bebida. Obrigada por ser a grande fonte de conhecimento que é, por servir-nos de inspiração e pela confiança que depositou em nós.

À professora Susana Sousa, Coordenadora do projeto Eco-Escolas na EHTP, pela paciência e toda a ajuda enquanto nos orientava neste projeto. Por todas as dicas e observações feitas que nos ajudaram na concretização deste trabalho. Pela grande ajuda dada na parte dos cálculos e valores energéticos – matéria que não dominamos.

Aos nossos formadores no geral, que direta ou indiretamente, contribuíram para o nosso conhecimento e realização do projeto, nomeadamente ao Professor José Varela e à Professora Cristina Oliveira, cujos ensinamentos nos permitiram elaborar as fichas técnicas da nossa ementa e calcular o seu valor económico.

Aos Chefes Armindo Alves, Filipe Costa, Hugo Martins e Pedro Monteiro pelo apoio demonstrado e pelos conselhos transmitidos durante a confeção da ementa.

Um agradecimento profundo à equipa de trabalho que, sem esta, nada disto seria possível. O empenho e dedicação de cada uma de nós transpareceu claramente no resultado que é este projeto que apresentamos aqui. Cada uma de nós provou ser um elemento indispensável. Nós conseguimos. Bom trabalho!

Um agradecimento também às pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para a realização deste trabalho, falamos dos nossos pais, familiares e amigos, por nos incentivarem e apoiarem em tudo, sem dúvida um pilar importante.



Referências

Nestle, M. (1995). Mediterranean diets: historical and research overview. *The American journal of clinical nutrition*, 61(6), 1313S-1320S.

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. (2021). Dieta Mediterrânica. Adaptado de: A nova Roda dos Alimentos, um guia para uma escolha alimentar diária. Instituto do Consumidor. Faculdade de Ciência da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2003. Consultado a 22 de fevereiro de 2021. Disponível para consulta em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica>

Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public health nutrition*, 7(7), 931-935.