

Eco ementa

PRIMAVERA - VERÃO
Menu para 2 pessoas
2020/2021

TURISMO DE
PORTUGAL



escola de
Portimão



alimentação
saudável e sustentável

*Aspetos de
Sustentabilidade
Ambiental*

- *utilização de produtos nacionais e endógenos;*
- *Ervas aromáticas da horta biológica da escola;*



**alimentação
saudável e sustentável**



ENVOLVIMENTO DA COMUNIDADE

Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão

Os alunos desenvolveram uma pesquisa dos princípios da dieta mediterrânica de composição equilibrada, saudável, sustentável e saborosa, tendo optado por incluir aqueles aspetos no menu que se apresenta.

Com a colaboração do professor Luís Costa, os alunos elaboraram uma ementa completa de almoço (sopa, prato principal e sobremesa) apetecível na época primavera/verão e que se pode comer logo após confeção ou depois de arrefecer.



ENTRADA:

Gaspacho



Ingredientes

Água - 1,5l
Tomate cru - 400 g
Pepino cru - 150 g
Pimento cru - 150 g
Cebola crua - 100 g
Pão de mistura centeio e trigo - 300 g
Sal - 5 g
Azeite - 14 g
Orégãos - 5 g
Vínagre - 9,7 g

Modo de preparação

- 1º Numa tigelada coloque os tomates, o pimento, o pepino e a cebola bem lavados, cortados em cubos pequenos;
- 2º Acrescente a água bem fria (ou gelada);
- 3º Corte o pão em cubos pequenos e junte.
- 4º Tempere com sal, orégãos, vínagre e azeite, ao seu gosto.



ENTRADA:

Gaspacho



valor nutricional:

	Energía [kcal]	Lípidos [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Sódio [mg]	Colesterol [mg]
valor total do componente nutricional na refeição	115,83	0,37	18,74	5,27	2,56	9,94	0,95	391,88	0,00
valor por dose	28,96	0,09	4,68	1,32	0,64	2,49	0,24	97,97	0,00

ENTRADA:

Gaspacho



Custo total da confeção

0,68 €

Custo por dose

0,35 €

PRATO:

Ovo escalfado com ervilhas e tofu



Ingredientes

Seitan - 150 g
 tofu fumado 150 g
 alho - 2 g
 folha de louro - 8 g
 cebola - 80 g
 azeite - 54 g
 polpa de tomate - 50 g
 pimenta moída - 5 g
 Ovo - 1 un (aprox. 80 g)
 Ervilhas - 200 g
 sal - 5 g
 Gengibre - 2 g
 molho de soja - 10 g

Modo de preparação

- 1º Marinar o seitan no alho, no gengibre e no molho de soja.
- 2º Numa panela, colocar o azeite, refogar a cebola e o alho;
- 3º Acrescentar o tofu, o seitan e saltear.
- 4º Juntar a polpa de tomate, as ervilhas e um pouco de água.
- 5º Temperar com o sal, a pimenta e o gengibre picado;
- 6º Tapar a panela, deixando cozinhar durante cerca de 10 minutos; ou até as ervilhas estarem tenras;
- 7º Juntar 2 ovos e voltar a tapar;
- 8º Deixar durante 4 minutos, até a clara estar cozinhada.

PRATO:

Ovo escalfado com ervilhas e tofu



valor nutricional:

	<i>Hidratos</i>								
<i>Energia</i>	<i>Lípidos</i>	<i>de carbono</i>	<i>Açúcares</i>	<i>Fibra</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Sal</i>	<i>Sódio</i>	<i>Colesterol</i>	
<i>[kcal]</i>	<i>[g]</i>	<i>[g]</i>	<i>[g]</i>	<i>[g]</i>	<i>[g]</i>	<i>[g]</i>	<i>[mg]</i>	<i>[mg]</i>	
<i>valor por dose</i>	<i>226,39</i>	<i>32,03</i>	<i>8,01</i>	<i>3,65</i>	<i>4,31</i>	<i>4,70</i>	<i>1,33</i>	<i>1919,22</i>	<i>45,64</i>

PRATO:

Ovo escalfado com ervilhas e tofu



<i>Custo total da confeção</i>	<i>7,46 €</i>
<i>Custo por dose</i>	<i>3,73 €</i>

SOBREMESA: Torta de Laranja



Ingredientes

Ovos natureza - 15 un (aprox. 80 g, cada)
Açúcar branco - 400 g
Amido de Milho - 10 g
Sumo de Laranja - 200 g
Manteiga com sal derretida - 75 g
Raspa de Laranja - a gosto

Modo de preparação

- 1º Misturar os ovos com o açúcar, o amido de milho e a manteiga derretida;
- 2º Juntar de seguida o sumo e a raspa de laranja;
- 3º Colocar num tabuleiro 60*40, previamente forrado com papel vegetal e untado;
- 4º Levar ao forno a cozer a 200°C durante 20m.
- 5º Decore com folhas de ervas aromáticas e flores comestíveis.

SOBREMESA: *Torta de Laranja*



valor nutricional:

	Energia	Lípidos	Hidratos de carbono	Açúcares	Fibra	Proteínas	Sal	Sódio	Colesterol
	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]
valor total do componente nutricional na refeição	405,07	19,12	42,57	41,67	0,00	15,67	0,62	225,59	506,85
valor por dose	101,27	4,78	10,64	10,42	0,00	3,92	0,16	56,40	126,71

SOBREMESA: | Torta de Laranja



<i>Custo total da confeção</i>	<i>2,85 €</i>
<i>Custo por dose</i>	<i>1,43 €</i>

MENU:

Refeição completa



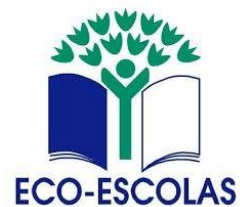
valor nutricional:

	Energia [kcal]	Lípidos [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Sódio [mg]	Colesterol [mg]
valor total do componente nutricional na refeição	520,89	19,48	61,31	46,94	2,56	25,62	1,57	617,47	506,85
valor por dose	356,61	36,90	23,34	15,38	4,95	11,10	1,72	2 073,59	172,35

BALANÇO

Menu completo

	Energia [kcal]	Lípidos [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Sódio [mg]	Colesterol [mg]	Custo total da preparação [€]	Custo por dose completa [€]
Valor nutricional na refeição	863,11	51,88	88,05	55,85	9,43	40,26	3,85	2928,56	552,49	10,65 €	5,84 €
Valor nutricional por dose	1 064,74	133,08	52,05	27,65	18,52	27,69	5,95	7 929,22	309,27		



alimentação
saudável e sustentável

*BOM
PROVEITO!*

TURISMO DE
PORTUGAL



escola de
Portimão

