



Eco Ementa 2020/2021

A. Memória descritiva

1. Sopa: Creme de cenoura com couve-flor

Ingredientes	Capitação	Quantidade p/ 2 pessoas	Observações
Água	200 mL	400 mL	
Alho francês	40 g	80 g	
Azeite	2 mL	4 mL	
Batata branca	60 g	120 g	
Cebola	50 g	100 g	
Cenoura	50 g	100 g	
Couve-flor	50 g	100 g	
Sal	0,2 g	0,4 g	Se possível ≤ 2 g per capita

Método de confeção

Lavar, descascar e cortar as batatas, as cenouras e as cebolas. Arranjar e lavar a couve-flor e o alho francês. Deixar inteiros quatro rebentos de couve-flor.

Colocar todos os ingredientes numa panela, juntando a água. Levar ao lume e deixar cozinhar por 30 minutos. Retirar os rebentos de couve-flor e reservar.

Passar todo o conteúdo da panela pela varinha mágica.

Retificar os temperos, terminando com o azeite (em cru, sem ferver).

Empratar a sopa decorando o centro de cada prato com um rebento de couve-flor.



2. Prato principal: Arroz de cenoura, legumes salteados e bife de peru grelhado com crosta de ervas

Ingredientes	Capitação	Quantidade p/ 2 pessoas	Observações
Alho	2 g	4 g	
Arroz	50 g	100 g	
Azeite	2 mL	4 mL	
Bifes de peru	150 g	300 g	
Broa de milho	50 g	100 g	
Cebola	10 g	20 g	
Cenoura	40 g	80 g	
Coentros	10 g	20 g	
Cogumelos	60 g	120 g	
Curgete	40 g	80 g	
Limão	20 g	40 g	
Louro	0,05 g	0,1 g	
Pimenta	0,1 g	0,2 g	
Pimentos verdes	30 g	60 g	
Pimentos vermelhos	30 g	60 g	
Sal	0,2 g	0,4 g	Deve usar <= 2 g per capita
Salsa	10 g	20 g	

Método de confeção

Começar por descascar, lavar e picar o alho. Lavar e preparar os bifes, temperar com sal, o alho, a folha de louro, a pimenta e sumo de limão. Deixar a marinar alguns minutos.

Lavar e cortar os legumes em tiras, para que cozinhem mais rapidamente. Cortar em tiras finas a cenoura, a cebola e os pimentos. A curgete pode ser cortada em cubos. Laminar os cogumelos. Colocar um pouco de azeite a aquecer e deixar cozinhar os legumes, mexendo para que não colem à frigideira. Entretanto, levar os bifes a grelhar no grelhador/frigideira levemente untada com azeite em lume brando.

Para a crosta de ervas preparar os ingredientes: descascar 1 alho, lavar e arranjar as ervas aromáticas. Colocar a broa e as ervas na picadora durante 10 segundos.

Envolver os bifes com o preparado e deixar alourar na frigideira.

Para o arroz, picar um pouco da cebola, juntar um fio de azeite e deixar refogar sem queimar.

Acrescentar o arroz e deixar fritar um pouco. Quando estiver transparente adicionar água fervente, na proporção de 2 medidas de água para uma de arroz. Deixar cozinhar até absorver a água, mexendo para que não se pegue ao fundo. Retificar os temperos.

Empratar a carne, os legumes e o arroz.



alimentação
saudável e sustentável

3. Sobremesa: Ananás com morangos

Ingredientes	Capitação	Quantidade p/ 2 pessoas
Ananás	100 g	200 g
Morangos	60 g	120 g

Método de preparação

Lavar o ananás. Com uma faca de lâmina adequada cortar rodela com cerca de 2 cm de espessura. Tirar a casca. Lavar os morangos. Cortar ao meio. Empratar e decorar a gosto.

4. Bebida: Sumo de laranja

Laranja para sumo – 1 kg

Espremer os citrinos apenas quando for servir para evitar depósito da polpa.



B. Cálculo de alguns indicadores sobre valor nutricional da ementa

Ingredientes	Quant.	Un.	Grupo	Energia (Kcal 100 g)	Lípidos	Hidratos de carbono	Proteína	Fibra Alim.	Energia (Kcal capita)
Água	400,0	g	Água e bebidas à base de água	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Alho	4,0	g	Produtos hortícolas e derivados	72	0,6	11,3	3,8	3,0	1,44
Alho francês	80,0	g	Produtos hortícolas e derivados	26	0,3	2,9	1,8	2,4	10,40
Arroz	100,0	g	Cereais e produtos à base de cereais	357	0,5	79,6	7,4	2,2	178,50
Azeite	8,0	g	Gorduras e óleos animais e vegetais	900	99,9	0,0	0,1	0,0	36,00
Ananás	200,0	g	Frutos e derivados	48	0,2	9,5	0,5	1,2	48,00
Batata branca	120,0	g	Raízes ou tubérculos amiláceos	90	0,0	19,2	2,5	1,6	54,00
Bife de peru	300,0	g	Carne e produtos cárneos	105	1,3	0,0	23,4	0,0	157,50
Broa de milho	100	g	Cereais e produtos à base de cereais	188	1,2	37,2	5,3	3,7	1
Cebola	120,0	g	Produtos hortícolas e derivados	20	0,2	0,0	0,9	1,3	12,00
Cenoura	180,0	g	Produtos hortícolas e derivados	25	0,0	4,4	0,6	2,6	22,50
Coentros	20	g	Ervas aromáticas	28	0,6	1,8	2,4	2,9	2
Cogumelos	120,0	g	Produtos hortícolas e derivados	18	0,5	0,5	1,8	2,3	10,80
Couve-flor	100,0	g	Produtos hortícolas e derivados	34	0,2	3,3	3,7	1,9	17,00
Curgete	80,0	g	Produtos hortícolas e derivados	19	0,3	2,0	1,6	1,0	7,60
Laranjas	500,0	g	Fruta e produtos da fruta	42	0,1	9,5	0,3	0,0	105,00
Limão	40,0	g	Frutos e derivados	31	0,3	1,9	0,5	2,1	6,20
Louro	0,1	g	Leguminosas e especiarias	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Morango	120,0	g	Frutos e derivados	34	0,4	5,3	0,6	2,0	20,40
Pimenta	0,2	g	Leguminosas e especiarias	273	2,7	38,3	10,7	26,5	0,27
Pimentos	120,0	g	Produtos hortícolas e derivados	27	0,6	2,7	1,6	2,0	16,20
Sal	0,4	g	Temperos, molhos e condimentos	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Salsa	20	g	Ervas aromáticas	20	0	0,4	3,1	2,9	2
									734,21



alimentação
saudável e sustentável

C. Custo estimado da ementa

Ingredientes	Quantidade	Unidade	Preço p/ kg	Custo da ementa
Água	400,0	g	-	0,00 €
Alho	4,0	g	4,73 €	0,02 €
Alho francês	80,0	g	3,00 €	0,40 €
Arroz	100,0	g	0,89 €	0,10 €
Azeite	8,0	g	3,05 €	0,05 €
Ananás	200,0	g	5,20 €	1,04 €
Batata branca	120,0	g	0,90 €	0,22 €
Bife de peru	300,0	g	5,99 €	1,50 €
Broa	100	g	2,00	0,20 €
Cebola	120,0	g	0,88 €	0,15 €
Cenoura	180,0	g	0,75 €	0,14 €
Coentros	20,0	g	3,00	0,02 €
Cogumelos	120,0	g	4,20 €	0,50 €
Couve-flor	100,0	g	1,97 €	0,20 €
Curgete	80,0	g	1,49 €	0,12 €
Laranjas	500,0	g	1,19 €	0,60 €
Limão	40,0	g	1,99 €	0,10 €
Louro	0,1	g	10,00 €	0,02 €
Morango	120,0	g	3,00 €	0,36 €
Pimenta	0,2	g	10,60 €	0,01 €
Pimentos	120,0	g	2,10 €	0,25 €
Sal	0,4	g	0,19 €	0,01 €
Salsa	20	g	1,00 €	0,01 €
				6,02 €
			Custo pax	3,01 €



alimentação
saudável e sustentável

D. Ementa saudável e sustentável

A ementa proposta inclui vários legumes pelo que se assegura a ingestão de minerais; os hidratos de carbono são obtidos pelo consumo da batata e do arroz; as proteínas virão essencialmente da carne de aves (peru no caso).

A gordura obtém-se a partir do consumo do azeite, que é a gordura por excelência da cozinha portuguesa e mediterrânica.

O recurso a produtos de origem vegetal torna esta ementa mais saudável.

A opção é pela não utilização de carnes vermelhas, pois a produção destas carnes exige pastagens e rações com elevado consumo de combustíveis, o que contribui para a poluição do planeta e para a destruição da camada do ozono através da emissão de CO₂.

A utilização de produtos de origem mediterrânica, fáceis de encontrar na nossa região, faz também diminuir os custos e as emissões de carbono associadas ao transporte dos alimentos entre grandes distâncias, caso do arroz, produzido em várias regiões do país, nomeadamente nos campos do Baixo Mondego.

Os legumes sugeridos para a ementa são todos fáceis de encontrar em qualquer mercado local e o seu custo é acessível.