



## 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
									<b>734,21</b>



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 €
				<b>6,02 €</b>
			Custo pax	<b>3,01 €</b>



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 CO<sub>2</sub>.

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.