



Eco Ementa 2020/2021

A. Memória descritiva

1. Sopa: Creme de cenoura com manjericão

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	
Manjericão	1,5 g	3 g	
Sal	0,2 g	0,4 g	Se possível <= 2 g per capita

Método de confeção

Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras e as cebolas. Arranjar e lavar o manjericão e o alho francês.

Colocar todos os ingredientes numa panela, juntando a água. Levar ao lume e deixar cozinhar por 30 minutos. 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 folhas de manjericão.



2. Prato principal: Arroz de ervilhas, legumes salteados e peito de frango grelhado

Ingredientes	Capitação	Quantidade p/ 2 pessoas	Observações
Alho	2 g	4 g	
Arroz	50 g	100 g	
Azeite	2 mL	4 mL	
Bifes de frango	150 g	300 g	
Cebola	10 g	20 g	
Cenoura	40 g	80 g	
Cogumelos	60 g	120 g	
Curgete	40 g	80 g	
Ervilhas	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	
Milho	20 g	40 g	
Tomate	50 g	100 g	
Sal	0,2 g	0,8 g	Deve usar \leq 2 g per capita

Método de confeção

Começar por descascar, lavar e picar o alho. Lavar e preparar os peitos de frango, 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. Juntar as ervilhas. 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.

Cozer as ervilhas em água durante 10 minutos depois de levantar fervura. Reservar a água da cozedura.

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 a água da cozedura das ervilhas, 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. Antes de a água evaporar totalmente juntar as ervilhas. Retificar os temperos.

Empratar a carne, os legumes e o arroz.



alimentação
saudável e sustentável

3. Sobremesa: Quivi laminado com morangos

Ingredientes	Capitação	Quantidade p/ 2 pessoas
Quivi	100 g	200 g
Morangos	60 g	1200 g

Método de preparação

Descascar os quivis. Cortar em formas decorativas (fatias/lâminas). Lavar os morangos. Cortar ao meio. Empratar e decorar a gosto.

4. Bebida: Sumo de laranja

Laranja para sumo – 0,5 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 Alimentar	Energia (Kcal p 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
Batata branca	120,0	g	Raízes ou tubérculos amiláceos e derivados, plantas sacarinas	90	0,0	19,2	2,5	1,6	54,00
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
Cogumelos	120,0	g	Produtos hortícolas e derivados	18	0,5	0,5	1,8	2,3	10,80
Curgete	80,0	g	Produtos hortícolas e derivados	19	0,3	2,0	1,6	1,0	7,60
Ervilha	80,0	g	Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias	76	0,7	8,6	6,4	4,7	30,40
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, frutos e especiarias	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Manjerição	3,0	g	Leguminosas, frutos e especiarias	244	4,1	10,0	23,0	37,7	3,10
Milho	20,0	g	Produtos hortícolas e derivados	106	1,7	18,4	2,8	3,1	21,2
Morango	120,0	g	Frutos e derivados	34	0,4	5,3	0,6	2,0	20,40
Peito de frango	300,0	g	Carne e produtos cárneos	108	1,2	0,0	24,1	0,0	162,00
Pimenta	0,2	g	Leguminosas, frutos 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
Quivi	200,0	g	Frutos e derivados	60	0,5	10,9	1,1	1,9	60,00
Sal	0,4	g	Temperos, molhos e condimentos	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Tomate	50,0	g	Produtos hortícolas e derivados	23	0,3	3,5	0,8	1,3	11,5
									769,51



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	3,0 €	0,26 €
Arroz	100,0	g	0,89 €	0,09 €
Azeite	8,0	g	3,0 €	0,02 €
Batata branca	120,0	g	0,90 €	0,11 €
Cebola	120,0	g	0,88 €	0,11 €
Cenoura	180,0	g	0,75 €	0,14 €
Cogumelos	120,0	g	3,30 €	0,64 €
Curgete	80,0	g	1,49 €	0,12 €
Ervilha	80,0	g	0,99 €	0,08 €
Laranjas	500,0	g	1,19 €	0,60 €
Limão	40,0	g	1,99 €	0,08 €
Louro	0,1	g	84,00 €	0,01 €
Manjeriço	3,0	g	32,38 €	0,10 €
Milho	20,0	g	1,99 €	0,05 €
Morango	120,0	g	5,95 €	0,71 €
Peito de frango	300,0	g	5,79 €	1,74 €
Pimenta	0,2	g	15,60 €	0,00 €
Pimentos	120,0	g	2,10 €	0,25 €
Quivi	200,0	g	2,99 €	0,60 €
Sal	0,4	g	0,19 €	0,00 €
Tomate	50	g	0,99 €	0,06€
				5,56 €
			Custo pax	2,90 €



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 (frango 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 de disponibilidade universal, fáceis de encontrar em qualquer mercado local, loja tradicional ou grande superfície. O custo também é acessível.