



Escola Profissional
Amar Terra Verde

Eco-Ementas 2021-2022

Equilíbrio nutricional

Kcal	Gramas	Gramas	Gramas	Gramas	Miligramas
Energia	Lípidos	Lípidos saturados	Hidratos de carbono	Proteína	Sal
51,10	0,31	0,10	10,95	1,75	0,01

Entrada**Eco-Ementa Mediterrânica****Entrada: Misto de legumes da estação**

Entrada: Misto de legumes da estação

Ingredientes:

Cebola
Alho seco
Beringella
Pimento vermelho
Tomate cacho
Cebola roxa
Cenoura
Courgete
Manjeriçã
Pimenta preta moída
Sal grosso
Azeite
Rebentos Sorrel
Orégãos

Preparação:

Lavar, descascar e cortar os legumes às rodelas, só metade do tomate. Temperar com sal, alho picado, azeite e orégãos.

À parte fazer tomate concassé, refogar com cebola e alho picado para fazer o molho.

Triturar e temperar com folhas de manjeriçã. Reservar.

Grelhar os legumes temperados num sauté com um pouco de azeite e colocar alternados num aro, deitar um pouco de molho de tomate por cima e levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante uns 10 minutos.

No prato escolhido, dispor um fundo de molho de tomate e colocar os legumes no centro do prato.

Decorar com rebentos de Sorrel e um fio de azeite.

Servir quente.



Equilíbrio nutricional	Kcal	Gramas	Gramas	Gramas	Gramas	Miligramas
	Energia	Lípidos	Lípidos saturados	Hidratos de carbono	Proteína	Sal
Prato Principal	464,95	13,13	3,26	57,56	30,57	0,72



Eco-Ementa Mediterrânea

Prato Principal: Cavala assada com broa, batata doce e salada fresca

Prato Principal: Cavala assada com broa, batata doce e salada fresca

Ingredientes:

Cavala
Batata doce laranja
Broa de centeio
Misto de alfaces
Pepino
Rabanete
Cenoura
Tomate cereja
Cebola roxa
Maçã Royal Gala
Alho seco
Vinagre de vinho
branco
Azeite
Sal fino
Tomilho
Pimenta preta moída
Micro legumes

Preparação:

Lavar a batata-doce e cortar em rodela com 2 cm de diâmetro. Temperar com sal, alho picado, tomilho e azeite. Levar a assar ao forno durante uns 20 minutos e reservar.

À parte arranjar a cavala e tirar os filetes. Temperar com sal, alho picado, tomilho e azeite e colocar a broa ralada por cima (previamente temperada com azeite e alho). Preparar o pepino, o rabanete, a cebola roxa, a cenoura e as alfaces para a salada. Preparar um vinagrete com azeite, vinagre e sal, reservar.

Pré-aquecer o forno a 180 °C e assar a cavala com a broa por cima durante uns 5 minutos, colocar também a batata-doce para aquecer.

Empratar a cavala por cima da batata-doce e dispor a salada ao lado, previamente temperada com o vinagrete.

Decorar com os microlegumes e com um fio de azeite. Servir de imediato.



Equilíbrio nutricional	Kcal	Gramas	Gramas	Gramas	Gramas	Miligramas
	Energia	Lípidos	Lípidos saturados	Hidratos de carbono	Proteína	Sal
Sobremesa	433,70	35,79	6,92	18,26	6,87	0,00



Eco-Ementa Mediterrânea

Sobremesa: Tartelete de amêndoa, chocolate negro e frutos vermelhos

Sobremesa: Tartelete de amêndoa, chocolate negro e frutos vermelhos

Ingredientes:

Amêndoa em pó
Azeite
Açúcar
Gema de ovo
Frutos vermelhos congelados
Chocolate negro
Framboesa
Mirtilo
Groselha
Lúcia lima

Preparação:

Preparar a massa com amêndoa, azeite, açúcar e a gema de ovo. Amassar bem e colocar em formas de tarteletes individuais.

Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante uns 15 minutos. Retirar e deixar arrefecer.

À parte, fazer o molho de frutos vermelhos com um pouco de açúcar numa panela e deixar ferver durante 10 minutos. Triturar e coar. Colocar no fundo da massa.

Derreter o chocolate em banho-maria e colocar por cima do creme de frutos vermelhos.

Com o chocolate ainda quente, colocar os frutos vermelhos frescos para decorar e ficarem presos à tartelete.

Decorar com uma folha de lúcia lima. Servir fresca.





Eco-Ementa Mediterrânea

Bebida: Água aromatizada com citrinos, pepino e hortelã

Bebida: Água aromatizada com citrinos, pepino e hortelã

Ingredientes:

Água
Limão
Laranja
Pepino
(cascas das aparas da
salada)
Hortelã

Preparação:

Lavar e cortar os citrinos em rodela e colocar num jarro pré-enchido com água.

Juntar as cascas do pepino utilizado na salada do prato principal.

Acrescentar a hortelã e servir fresco.



Equilíbrio nutricional

Kcal

Gramas

Gramas

Gramas

Gramas

Miligramas

Energia

Lípidos

Lípidos saturados

Hidratos de carbono

Proteína

Sal

Ementa

949,74

49,23

10,29

86,77

39,18

0,74



Eco-Ementa
Mediterrânica

Escola Profissional
Amar Terra Verde

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.

10 Princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal

Escola Profissional
Amar Terra Verde

“Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, frutas, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas”

Dieta mediterrânica

O misto de vegetais escolhido para a entrada foi baseado no 2º princípio da dieta mediterrânica, pois trata-se de um prato à base de legumes; no prato principal utilizámos batata doce e salada fresca para acompanhar a cavala, dando continuidade à mesma ideia; a sobremesa utilizámos frutos vermelhos e na bebida foram usados limão, laranja, cascas de pepino, relevando a importância das frutas e dos produtos hortícolas.



“Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época”

Dieta mediterrânica

A maioria dos produtos que utilizámos na nossa Eco-Ementa encaixam-se no 3º princípio da dieta mediterrânea, no qual consiste na utilização de produtos da época.



“Consumo de azeite como principal fonte de gordura”

Dieta mediterrânea

Foi utilizado o azeite na entrada, no prato principal e na sobremesa, como gordura principal.



“Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal”

“Água como principal bebida ao longo do dia”

Dieta mediterrânica

Na nossa Eco-Ementa utilizámos várias ervas aromáticas do nosso jardim: manjeriço, orégãos, tomilho, lúcia lima e hortelã.

A bebida escolhida é a água, aproveitamos os aromas e sabores para a colorir e aromatizar.



“Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas”

Dieta mediterrânica

Optámos por um prato de peixe, usámos a cavala, rica em ómega 3. Este peixe faz parte da nossa tradição há muito tempo, abundante nas nossas águas e muito consumido pelos portugueses. O consumo de cavala é recomendado por todos os seus benefícios nutricionais e ainda por ser considerada uma pescaria sustentável.



“Convivialidade à volta da mesa”

Dieta mediterrânica

Com esta escolha de ementa podemos saborear a refeição aproveitando cada momento para conviver e relaxar.

Esta ementa pode ser servida numa cantina escolar, e proporcionar aos alunos uma refeição saudável, colorida, rica nutricionalmente, texturada e bastante saborosa.

Com esta refeição os alunos podem conhecer melhor os produtos produzidos na sua localidade e sazonalidade.





Escola Profissional
Amar Terra Verde

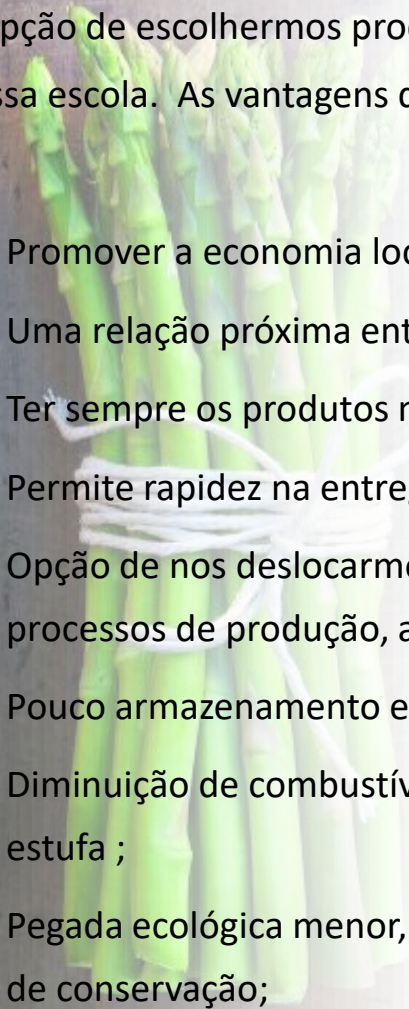
Sustentabilidade Económica e Ambiental

Eco-Ementas
2021-2022

Produtos locais

A opção de escolhermos produtores locais é uma prática comum na nossa escola. As vantagens desta escolha são variadas:

- Promover a economia local;
- Uma relação próxima entre produtor e consumidor;
- Ter sempre os produtos mais frescos e da época;
- Permite rapidez na entrega dos produtos;
- Opção de nos deslocarmos ao local para ver os produtos, analisar os processos de produção, armazenamento e distribuição dos mesmos;
- Pouco armazenamento e uma viagem curta para os obter (km zero);
- Diminuição de combustíveis fósseis e emissão de gases com efeitos estufa ;
- Pegada ecológica menor, logo mais baratos e em melhor qualidade de conservação;



Produtos locais

- Menos material necessário para empacotamento, permite a redução de resíduos (menor quantidade de desperdício e menor consumo de embalagens);
- Preservação dos espaços rurais;
- Promover a agricultura da região e dos pequenos produtores;
- Promoção de uma dieta equilibrada e variada ao longo do ano;
- O consumo de produtos locais permite preservar a cultura e a identidade da região;
- Produtos biológicos: menos poluição, consumo energético sustentável, preservação da biodiversidade e da paisagem, proteção do solo e da água.



Produtores locais

Cesta verde – Rua de Antela 926,
4455-044 Lavra – 933330430

Microvegetais Vila Verde - Avenida D. Bernardo Brito Ferreira,
4730-731 Vila Verde - 916147602

cavala – DocaPesca – Lota de Matosinhos – Rua Heróis de França 27,
4450-718 Matosinhos – 229398660

Amêndoa – Heitor Machado Cardoso Rua do Almada 253, 4050 Porto

Mitiflor – Pico S. Cristóvão 4730-380 Vila Verde - 963542707

Groselha – **espim** – Rua Maria Ondina Braga 41 2º Dir,
4715-586 Braga 962473950

Chocolate com Pimenta – Avenida Prof. Machado Vilela 147,
4730-684 Vila Verde 253312017

ManuelSerra – Zona Industrial da Varziela, Rua José Ramos Maia 301,
4481-909 Árvore 252290730

Salina de Aveiro – 8, Rua Dr. Bernardino Machado 3800-180 Aveiro 964497240

Vila Luena – Praça da República 67, 4730-732 Vila Verde 253311432





Eco-Ementa Mediterrânea

Autores:
Daniel Macedo,
Eduardo Miranda,
Rúben Fernandes,
Tânia Ferreira.