

Eco-Ementa Mediterrânea

Sopa: Cebola com arroz.

Prato: Bacalhau com todos (bacalhau, couve, cebola, batata, grão de bico, cenoura e ovo).

Sobremesa: Pêra

Memória descritiva

Foi colocada uma panela ao lume com água aromatizada com uma casca de cebola, uma folha de louro e um dente de alho, quando começou a ferver colocamos o bacalhau previamente demolido com a pele virada para cima e tapamos a panela. Após 12 minutos desligamos o lume e deixamos por alguns instantes o bacalhau a repousar. Passados 10 minutos retiramos o bacalhau e na mesma água (sem adição de sal devido a ser a água de cozer o bacalhau) voltamos a por a panela ao lume. Quando começou a ferver colocamos 2 ovos que vão cozer durante 10 minutos, depois são retirados e colocamos lá as batatas e a cenoura fina, mais tarde colocamos a cebola e a couve. Depois de tudo cozido, apagamos o lume e vamos escoar toda a água. Um pouco desta água a ferver serve para aquecer um pouco de grão-de-bico que estava previamente cozido. Ainda com todos os ingredientes na panela, colocamos as postas de bacalhau e os ovos e tapamos a panela, para que o bacalhau fique próximo da temperatura dos restantes ingredientes. Finalmente fizemos o empratamento e colocamos um fio de azeite extra virgem e um dente de alho bem picadinho sobre o bacalhau.

Numa panela à parte colocamos uma porção de água ao lume para fazermos uma sopa de cebola. Depois de levantar fervura, colocamos uma batata, depois de cozida foi passada, de seguida colocamos um pouquinho de arroz e passado 5 minutos colocamos uma cebola cortada aos gomos. Deixamos cozer e após a cozedura colocamos uma pitada de sal e um fio de azeite extra virgem. Deixamos repousar um pouco e depois servimos.

Sobremesa – Fruta (pêra rocha).

Esta ementa foi realizada segundo muitos dos princípios de uma alimentação saudável e sustentável, uma vez que grande parte dos ingredientes foram recolhidos na horta, e o bacalhau foi segundo informações da casa comercial que o vendeu, capturado em águas livres do mar da Noruega.

Indicadores nutricionais:

Bacalhau (120grs) para 1 dose:

120 Kcal.

1 g de lípidos

0.2 g de lípidos saturados

Hidratos de carbono, açúcares e fibra 0 g

Sal <0,1 g

27,3 g de Proteína

Vegetais/batata/grão

143 Kcal.

1,2 g de lípidos

0,2 g de lípidos saturados

33 g de Hidratos de carbono

6,8 g Açúcares

7,6 g de Fibra

0,8 de Sal

9,1 g de Proteína

Sopa (220 grs)

113 Kcal.

3,5 g de lípidos

0,5 g de lípidos saturados

16,4 g de Hidratos de carbono

6,7 g Açúcares

7,6 g de Fibra

1,3 de Sal

7,5 g de Proteína

1 Pera

96 Kcal.

0,2 g de lípidos

0,01 g de lípidos saturados

25 g de Hidratos de carbono

16,5 g Açúcares

5,1 g de Fibra

0 g de Sal

0,63 g de Proteína

1 Ovo médio

65 Kcal.

4,37 g de lípidos

1,36 g de lípidos saturados

0,34 g de Hidratos de carbono

0,34 g Açúcares

0 g de Fibra

0,16 de Sal

5,54 g de Proteína

Valores totais da ementa

537 Kcal.

10,27 g de lípidos

2,27 g de lípidos saturados

74,74 g de Hidratos de carbono

30,34 g Açucares

20,3 g de Fibra

2,36 de Sal

50,07 g de Proteína

Valor por pessoa: 2,90 €

Sopa – 0,60 €

Bacalhau – 1,20 €

Legumes – 0,60 €

Ovo – 0,15 €

Pêra – 0,35 €

Total ----- 2,90 €