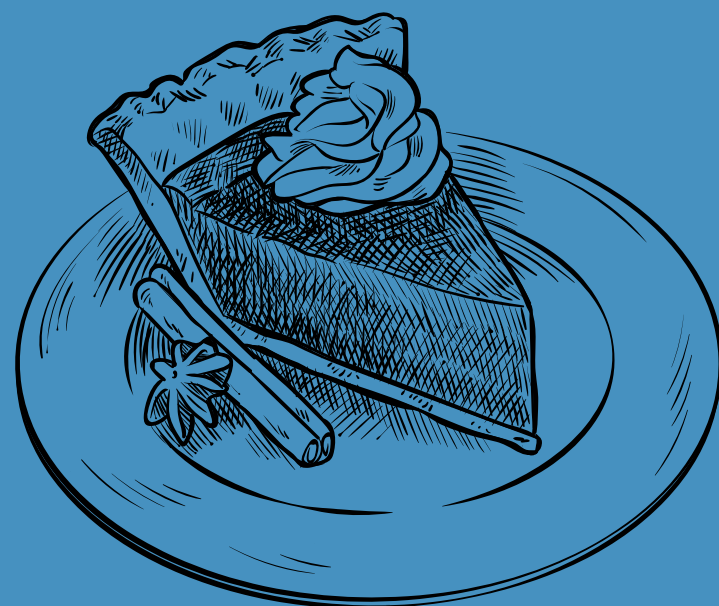


ECO-COZINHEIROS

MENU 2 PAX
PRIMAVERA/VERÃO
2021/2022

ECO – EMENTAS

MEDITERRÂNICAS



ENVOLVIMENTO & COMUNIDADE

Horta Pedagógica de Guimarães



COMUNIDADE ESCOLAR

CANTINHO DAS AROMÁTICAS



EMENTA

PRIMAVERA / VERÃO

2 PESSOAS

Entrada

CALDO VERDE À MINHOTA



Prato Principal

FILETE DE CAVALA
EM AZEITE, PURÉ DE GRÃO E LEGUMES MEDITERRÂNICOS



Sobremesa

TOUCINHO DO CÉU



ENTRADA

Caldo Verde à Minhota



			Nome:	Caldo Verde à Minhota	
			Categoria :	Sopas	
			Nº Porções :	2	
			Tempo Preparação :		
QTD	UNIT	Ingredientes	Fornecedor Autorizado	Preço Unit.	Total
0,100	kg	couve galega	Supermercado Vieira	1,60 €	0,16 €
0,050	kg	cebola	Supermercado Vieira	0,68 €	0,03 €
0,200	kg	batata	Supermercado Vieira	0,49 €	0,10 €
0,050	kg	salpicão	Supermercado Vieira	9,90 €	0,50 €
0,050	kg	broa milho	Continente	1,97 €	0,10 €
0,005	kg	alho	Supermercado Vieira	4,90 €	0,02 €
0,075	lt	azeite	Supermercado Vieira	5,20 €	0,39 €
0,005	kg	sal	Supermercado Vieira	0,39 €	0,00 €
					- €

				Somatório	1,30 €

Confeção:

- Cortar as pontas de salpicão e descascar a cebola. De seguida cortar em cubos e colocar tudo numa panela, juntamente com as batatas previamente cortadas em pedaços pequenos e um dente de alho.
- Cobrir todos os ingredientes com água fria, colocar sal e deixar cozinhar aproximadamente 15 a 20 minutos.
- Cortar uma fatia de broa fina em forma de rectângulo.
- Picar um dente de alho.
- Cortar fatias muito finas de salpicão e retirar a pele.
- Quando o caldo estiver cozido, retirar as pontas de salpicão. De seguida, passar os restantes ingredientes com a varinha mágica até obter uma textura cremosa. Finalizar o mesmo com um fio de azeite.
- Tostar a fatia de broa numa frigideira com azeite, posteriormente na mesma frigideira colocar a couve galega cortada em juliana, temperar com um pouco de sal e alho.
- Colocar a fatia de broa tostada com a couve galega salteada por cima, as rodelas de salpicão, num prato de sopa com o caldo de batata.

ENTRADA

TABELA NUTRICIONAL

Ingredientes	Unidades	Peso Unitário	Parte edível (%)	Peso a considerar (g)	Kcal (100g)	HC (100G)	Prt (100g)	Lipídios (100g)	Kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip(g)
Couve galega	g	100	79%	79,0	32	3,1	2,4	0,4	25	2,4	1,9	0,316
cebola	g	50	89%	44,5	20	3,1	0,9	0,2	9	1,4	0,4	0,089
batata	g	200	87%	174,0	90	19,2	2,5	0	157	33,4	4,4	0
salpicão	g	50	98%	49,0	412	0	20,5	36,7	202	0,0	10,0	17,983
broa milho	g	50	100%	50,0	188	37,2	5,3	1,2	94	18,6	2,7	0,6
alho	g	5	75%	3,8	72	11,3	3,8	0,6	3	0,4	0,1	0,0225
azeite	ml	7,5	100%	7,5	899	0	0	99,9	67	0,0	0,0	7,4925
sal	g	5	100%	5,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0
Total de Entrada									556,79	56,26	19,48	26,50
Total por pessoa									278,39	28,13	9,74	13,25

PRATO PRINCIPAL

Filete de Cavala

em azeite, puré de grão e legumes mediterrânicos



		Nome: Filete de Cavala em azeite, puré de grão e legumes mediterrânicos			
		Categoria: Peixe			
		Nº Porções: 2			
		Tempo Preparação:			
QTD	UNIT	Ingredientes	Fornecedor Autorizado	Preço Unit.	Total
0,200	kg	cavala	Continente	6,00 €	1,20 €
0,005	kg	sal	Supermercado Vieira	0,39 €	0,00 €
0,025	kg	limão	Supermercado Vieira	2,20 €	0,06 €
0,025	lt	azeite	Supermercado Vieira	5,20 €	0,13 €
0,100	kg	grão bico seco	Supermercado Vieira	2,20 €	0,22 €
0,005	kg	pimenta preta	Supermercado Vieira	38,00 €	0,19 €
0,005	kg	noz moscada	Continente	23,33 €	0,12 €
0,005	kg	salsa	Continente	15,80 €	0,08 €
0,025	kg	mini cenoura	Mercearia du chef	29,00 €	0,73 €
0,025	kg	couve chinesa	Mercearia du chef	2,66 €	0,07 €
0,025	kg	espargos verdes	Continente	11,16 €	0,28 €
0,005	kg	alho	Supermercado Vieira	4,90 €	0,02 €
0,025	lt	Natas	Supermercado Vieira	2,70 €	0,07 €
					- €
					- €
					- €
				Somatório	3,16 €

Confeção:

1. Retirar as espinha da cavala. Temperar com sal e sumo de limão.
2. Colocar um fio de azeite a 100°C e cozinhar a cavala durante 7 minutos.
3. Colocar um fio de azeite num tacho com o alho picado. Deixar refogar levemente.
4. Adicionar o grão de bico já cozido, temperar com sal, pimenta preta moída e noz moscada. Deixar cozinhar cerca de 5 minutos.
5. Adicionar as natas e deixar cozinhar por mais 5 minutos em lume brando.
6. Triturar até obter um puré com uma textura cremosa.
bringir as cenouras e a courgette em água por cerca de 3 minutos.
7. Emulsionar o azeite com a salsa.
8. Empratar conforme a foto.

PRATO PRINCIPAL

TABELA NUTRICIONAL

Ingredientes	Unidades	Peso Unitário	Parte edível (%)	Peso a considerar (g)	Kcal (100g)	HC (100G)	Prt (100g)	Lípidos (100g)	Kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip(g)
Cavala	g	200	53%	106,0	202	0	20,3	13,4	214	0,0	21,5	14,204
Sal	g	5	100%	5,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0
Limão	g	25	61%	15,3	31	1,9	0,5	0,3	5	0,3	0,1	0,04575
Azeite	ml	25	100%	25,0	899	0	0	99,9	225	0,0	0,0	24,975
Grão bico seco	g	100	100%	100,0	354	51,4	19	5	354	51,4	19,0	5
Pimenta preta	g	5	100%	5,0	302	44,5	10,7	3,3	15	2,2	0,5	0,165
Noz moscada	g	5	100%	5,0	506	28,5	5,8	36,3	25	1,4	0,3	1,815
Salsa	g	5	100%	5,0	20	0,4	3,1	0	1	0,0	0,2	0
Mini cenoura	g	25	82%	20,5	29	4,8	0,6	0,1	6	1,0	0,1	0,0205
Couve chinesa	g	25	79%	19,8	23	2,7	1,8	0,2	5	0,5	0,4	0,0395
Espargos verdes	g	25	44%	11,0	22	2,7	2,1	0	2	0,3	0,2	0
Alho	g	5	75%	3,8	72	11,3	3,8	0,6	3	0,4	0,1	0,0225
Natas	ml	25	100%	25,0	306	2,7	1,9	32	77	0,7	0,5	8
Total de Prato Principal									931,11	58,27	42,90	54,29
Total por pessoa									465,55	29,14	21,45	27,14

SOBREMESA

Toucinho do Céu



FOTO		Nome: Toucinho do céu				
		Categoria : Sobremesa				
		Nº Porções : 8				
		Tempo Preparação :				
QTD	UNIT	Ingredientes	Fornecedor Autorizado	Vida útil / Tempo armazenamento	Preço Unit.	Total
0,500	kg	Açúcar	Supermercado Vieira		1,12 €	0,56 €
3,000	UNIT	claras				- €
9,000	UNIT	gemas	Supermercado Vieira		0,67 €	6,03 €
0,250	kg	miolo amendoa moida	INOVADOCE		12,68 €	3,17 €
0,060	kg	farinha trigo	INOVADOCE		0,58 €	0,03 €
2,500	dl	agua	Água da Companhia (Vimágua)			- €
0,050	kg	manteiga	Supermercado Vieira		1,98 €	0,10 €
0,005	kg	framboesas	Supermercado Vieira		13,95 €	0,07 €
0,005	kg	groselha	Supermercado Vieira		27,92 €	0,14 €
0,002	kg	açucar em pó	INOVADOCE		12,63 €	0,03 €
						- €
					Somatório	10,13 €

- Confeção:
1. Colocar ao lume o açúcar com a água até atingir o ponto de pérola
 2. Misturar as claras com as gemas e passar por um coador. Adicionar aos ovos a calda já arrefecida, lentamente e mexendo sempre para não cozer os ovos.
 3. Devolver o preparado ao tacho em lume brando mexendo sempre.
 4. Acrescentar a manteiga e deixar derreter.
 5. Misturar a farinha de trigo com a farinha de amêndoa e adicionar ao tacho.
 6. Deixar arrefecer ligeiramente e verter numa forma forrada com manteiga e papel vegetal.
 7. levar ao forno 20 a 25 minutos a 180°C.
 8. Deixar arrefecer, desenformar e polvilhar com açúcar em pó.

SOBREMESA

TABELA NUTRICIONAL

Ingredientes	Unidades	Peso Unitário	Parte edível (%)	Peso a considerar(Kcal (100g)	HC (100G)	Prt (100g)	Lipídeos (100g)	Kcal	HC (g)	Prt (g)	Lip(g)
Açúcar	g	500,00	100%	500	397	99,3	0	0	1985	496,5	0,0	0
Claras	Unidades	3	100%	100,2	47	0	11	0,3	47	0,0	11,0	0,3006
Gemas	Unidades	9	100%	162	342	0	16	30,9	554	0,0	25,9	50,058
Miolo amendoa moída	g	250,00	100%	250,0	643	7,2	21,6	56	1608	18,0	54,0	140
Farinha trigo	g	60,00	100%	60,0	344	74,3	7,8	1,1	206	44,6	4,7	0,66
Água	ml	250,00	100%	250,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0
Manteiga	g	50,00	100%	50,0	739	0,7	0,1	81,8	370	0,4	0,1	40,9
Framboesas	g	5,000	95%	4,8	49	5,1	0,9	0,6	2	0,2	0,0	0,0285
Groselha	g	5,000	100%	5,0	52	5	1,1	0,5	3	0,3	0,1	0,025
Açúcar em pó	g	2,000	100%	2,0	2	397	99,3	0	0	7,9	2,0	0
Total de sobremesa									2188,37	71,36	60,81	181,61
Total por pessoa									273,55	8,92	7,60	22,70

Observações:

Considera-se o peso de um ovo médio entre 56g e 63g: estima-se que 1 clara tenha cerca tenha 34,2g e uma gema 18g

ECO – EMENTAS

MEDITERRÂNICAS



CONTATOS

guimaraes@profitecla.pt

www.profitecla.com

+351253516945



COFINANCIADO POR



uma escola

Rumos
education

Knowledge
sharing®