



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

# Eco-ementas Mediterrânicas

Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve

Menu para 2 pessoas



TURISMO DE  
**PORTUGAL**



escola do  
**Algarve**



# Ingredientes

	Quantidade	Unidade
Feijão Preto Cozido	100	g
Pão Ralado	50	g
Sal	2	g
Ovos	1	Un.
Farinha	50	g
Cebola	10	g

Gema	1	Un.
Mostarda	5	g
Pimenta	0,5	g
Sal	1	g
Vinagre	5	g
Óleo Alimentar	32	ml
Salicórnia	5	g

Rúcula	10	g
--------	----	---

*Croquetes de feijão com  
maionese de salicornia*

Croquetes de feijão

Maionese de salicornia

Guarnição



*Entrada*

# Método de confecção



## Croquetes de feijão

Triturar com a varinha mágica o feijão, a cebola picada, o sal e a pimenta até formar uma pasta e colocar a mistura no frigorífico tapada com película durante 20 min.

Retirar o preparado do frigorífico e com as mãos faça bolinhas pequenas e colocar no abatedor as bolinhas por 5 min.

Passar os croquetes por farinha, ovo e pão ralado e levar ao forno a 180 °C durante 15 min.

## Maionese de salicornia

Bater com varas a gema do ovo, a mostarda e o vinagre e adicionar o óleo a fio batendo vigorosamente.

Quando adquirir a consistência pretendida tempere com sal e pimenta.

Triturar na bimby a maionese com a salicórnia e colocar num saco de pasteleiro.



*Alergénios:* ovos, glúten, lactose

# Valor monetário e calórico

Croquetes de feijão			
	Quantidade	Calorias	Preço de custo
Feijão Preto Cozido	100g	91	0,34 €
Pão Ralado	50g	135	0,14 €
Sal	2g	0	0,00 €
Ovos	1 uni	65	0,15 €
Farinha	50g	107	0,03 €
Cebola	10g	6	0,03 €
Maionese de salicornia			
	Quantidade	Calorias	Preço de custo
Gema	1 uni	55	0,15 €
Mostarda	5g	3	0,20 €
Pimenta	0,5g	0	0,01 €
Sal	2g	0	0,00 €
Vinagre	5g	1	0,00 €
Óleo	30g	264	0,08 €
Salicornia	5g	3	0,00 €
Rúcula	10g	2,5	0,03 €
<b>TOTAL</b>		<b>733</b>	<b>1,16 €</b>

2 pessoas



# Ingredientes

## Filete de Robalo com puré de batata doce roxa e curgete salteada



	Quantidade	Unidade
2 Robalos	400	g
Azeite	15	g
manteiga	30	g
sal	5	g
Pimenta	4	g

Filete de robalo corado

Batata-doce Roxa	400	g
Sal	5	g
Pimenta	4	g
Manteiga	30	g
Natas	100	g

Puré de batata doce roxa

curgete	200	g
Alho	6	g
Azeite	15	g
sal	5	g
salsa	6	g

Curgete salteada



Prato principal

# Método de confeção



## Filete de robalo corado

Retirar os filetes aos robalos, mantendo-lhes a pele e retirar as espinhas com uma pinça. Temperar com sal e pimenta. Num sauté, colocar o azeite, levar ao lume a aquecer. Juntar os filetes de robalo e deixar corar, mantendo o lume na intensidade média-alta. Quando estiverem corados, baixar o lume e juntar a manteiga.

## Puré de batata doce roxa e curgete salteada

Lavar as batatas-doces roxas, assar em forno pre-aquecido a 180°C, num tabuleiro. Deixar assar até estarem macias.

Num processador triturar a batata-doce roxa.

Por fim, temperar com sal e pimenta adicionar manteiga e processar tudo até ficar um puré macio.

Lavar a curgete, com uma colher própria fazer bolas a partir da curgete e reservar.

Num sauté, colocar o azeite e levar ao lume, juntar alho picado e as bolas de curgete e deixe saltear. Temperar com sal e pimenta e por fim adicione um pouco de salsa picada.

*Alergénios:* lactose



# Valor monetário e calórico

Filetes de robalo corado			
	Quantidade	Calorias	Preço de custo
Robalo	400g	388	2,39 €
Azeite	15g	133	0,05 €
Manteiga	30g	215	0,18 €
Sal	5g	0	0,00 €
Pimenta	4g	12	0,15 €
Puré de batata doce roxa			
	Quantidade	Calorias	Preço de custo
Batata doce roxa	400g	368	0,84 €
Sal	5g	0	0,00 €
Pimenta	4g	12	0,15 €
Manteiga	30g	215	0,18 €
Curgete Salteada			
Curgete	200g	86	0,54 €
Alho	6g	7	0,02 €
Azeite	15g	133	0,05 €
Sal	5g	0	0,00 €
Salsa	6g	2	0,09 €
<b>TOTAL</b>		<b>1571</b>	<b>4,64 €</b>

2 pessoas



# Ingredientes

Mousse de maçã caramelizada,  
bolo de iogurte e crumble de canela



	Quantidade	Unidade
Açúcar	37,5	g
Ovos	1,5	Uni.
Farinha	50	g
Fermento	1	g
Iogurte natural	60	g
Óleo	20	g
Pitada de sal		

Bolo de Iogurte

	Quantidade	Unidade
Açúcar	63	g
Maçãs	2	Uni
Natas	100	g
Água		
Canela	3	g

Mousse de maçã caramelizada

	Quantidade	Unidade
Farinha	25	g
Açúcar	25	g
Manteiga	25	g
Canela	3	g

Crumble de canela



Sobremesa



# Método de confeção

## Bolo de Iogurte

Bater o açúcar com os ovos, em seguida juntar o óleo. Depois juntar o iogurte natural e envolver.

Juntar a farinha, o fermento e a pitada de sal e envolver.

Untar uma forma e verter a massa. Levar ao forno pré aquecido a 180º por 30 a 40 minutos.

## Mousse de maçã caramelizada

Num tacho colocar o açúcar até ficar em caramelo.

Descascar as maçãs e rala-las num ralador. Quando o caramelo estiver pronto juntar a maçã e mexer.

Aos pucos juntar água e deixar a maçã cozer até ponto estrada. Juntar a canela.

Bater as natas em castelo e juntar o leite condensado.

Quando a maçã caramelizada estiver arrefecida envolver com as natas.

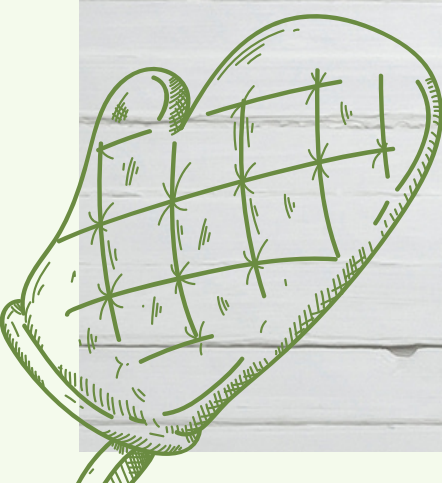
## Crumble de canela

Juntar os ingredientes todos e amassar bem.

Levar ao forno a 170º e ir virando de vez em quando.

Deixar no forno ate dourar por completo

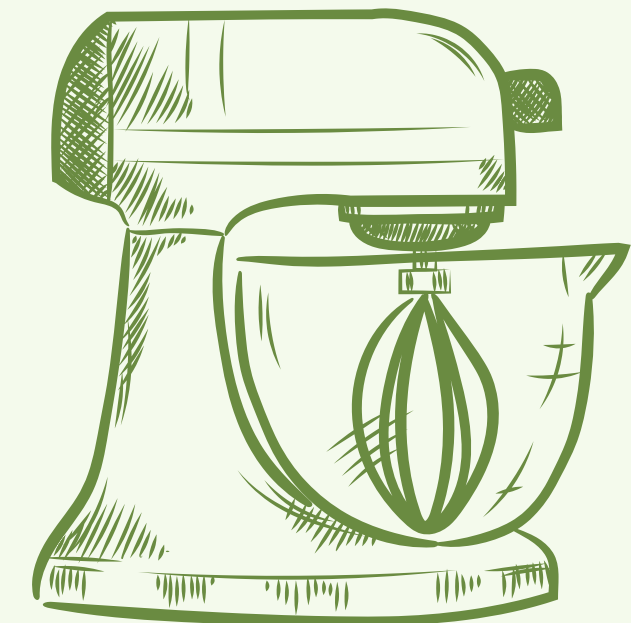
**Alergénios:** ovos, glúten, lactose



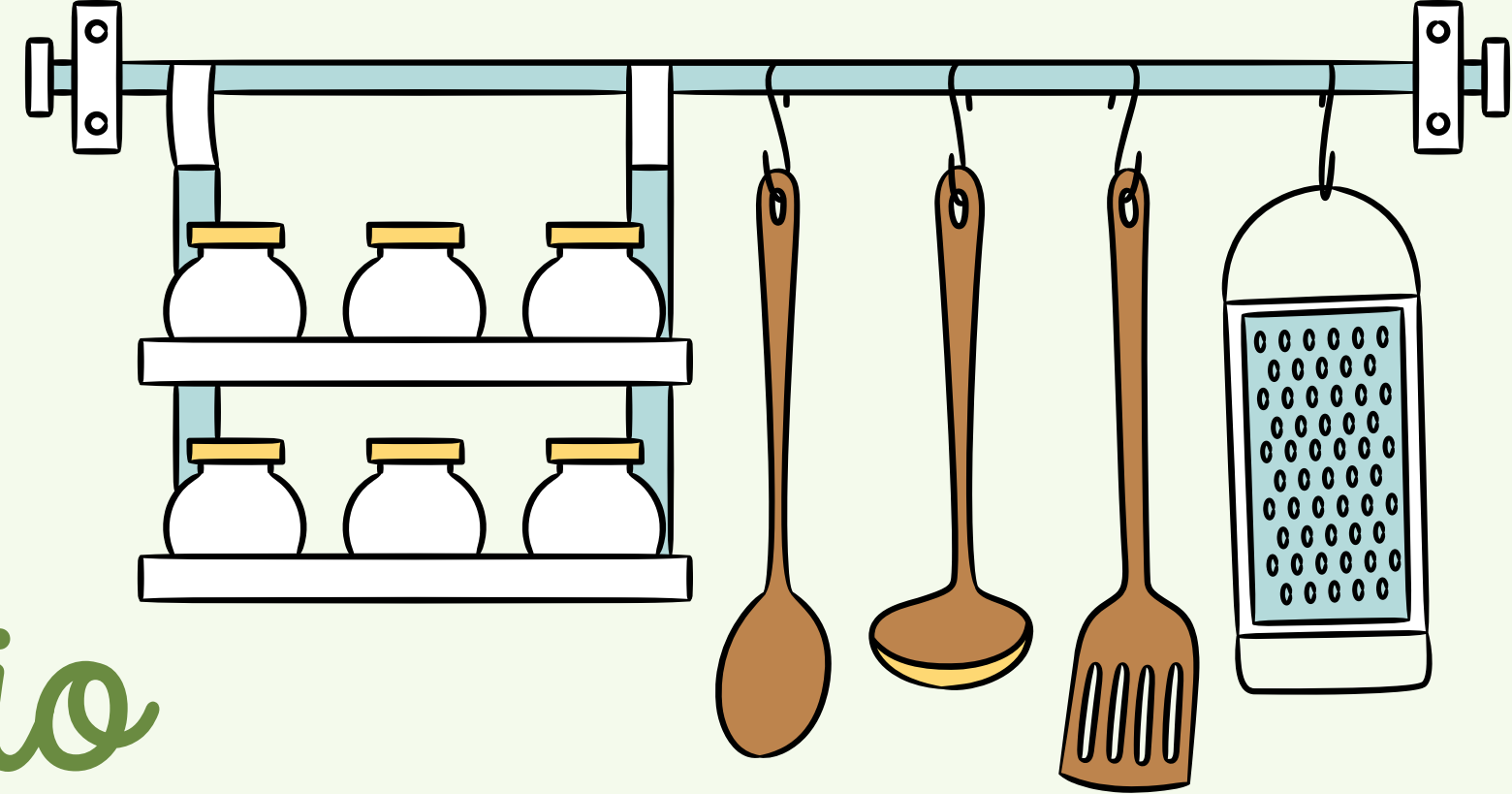
# Valor monetário e calórico

Bolo de Iogurte			
	Quantidade	Calorias	Preço de custo
Açúcar	37,5g	146	0,06 €
Ovos	1 uni	65	0,15 €
Farinha	50g	107	0,07 €
Fermento	1/2 c chá	1	0,05 €
Iogurte natural	60g	48	0,08 €
Óleo	20g	177	0,07 €
Pitada de sal	1g	0	0,00 €
Mousse de Maçã Caramelizada			
	Quantidade	Calorias	Preço de custo
Açúcar	63g	242	0,10 €
Maçãs	270g	142	0,50 €
Natas (-gordura)	100g	195	0,09 €
Canela	3g	7	0,03 €
Crumble de canela			
	Quantidade	Calorias	Preço de custo
Farinha	25g	53	0,03 €
Açúcar	25g	97	0,04 €
Manteiga	25g	179	0,30 €
Canela	3g	7	0,03 €
<b>TOTAL</b>		<b>1466</b>	<b>1,60 €</b>

2 pessoas



# Cálculo do valor energético e monetário



Prato	Valor energético por pessoa	Valor energético para 2 pessoas	Custo por pessoa	Custo para 2 pessoas
<b>Entrada</b>	611 kcal	733 kcal	0,58 €	1,16 €
<b>Prato principal</b>	999 kcal	1571 kcal	2,32 €	4,64€
<b>Sobremesa</b>	803 kcal	1466 kcal	0,80€	1,60€
<b>Total</b>	1885 kcal	3770 kcal	3,70€	7,40 €

