

# *ECO EMENTA*

## *A Cavala à Mesa*

*Ementa para 2 pessoas*

*2021/2022*



## Sustentabilidade Ambiental, Social e Económica - pressupostos

A utilização de peixe da nossa costa é cada vez mais importante para a diminuição da pegada ecológica.

A proximidade do porto de pesca e de centros de depuração, à volta da região, fazem da atividade piscatória um sustento para grande número de famílias da cidade de Portimão.

A Batata-doce, tubérculo de grande qualidade produzido por produtores da zona de Aljezur confere a este prato o sabor de um super alimento, importante para a saúde a preço acessível.

A Curgete, também ela vinda de produtores locais ou até da nossa horta bio, junta ao menu o seu cariz de circularidade na cozinha.

O Grão-de-bico, leguminosa que dispensa fertilizantes azotados pois absorve e produz naturalmente o azoto, que repõe no solo tornando-o mais rico, reforça o aspeto ambiental do nosso menu.



## Ementa

### Entrada:

*Creme de Lentilhas*

### Prato principal:

*Cavala com puré de Batata-doce e casca de Curgete salteada*

### Sobremesa:

*Broinhas de curgete e grão-de-bico*



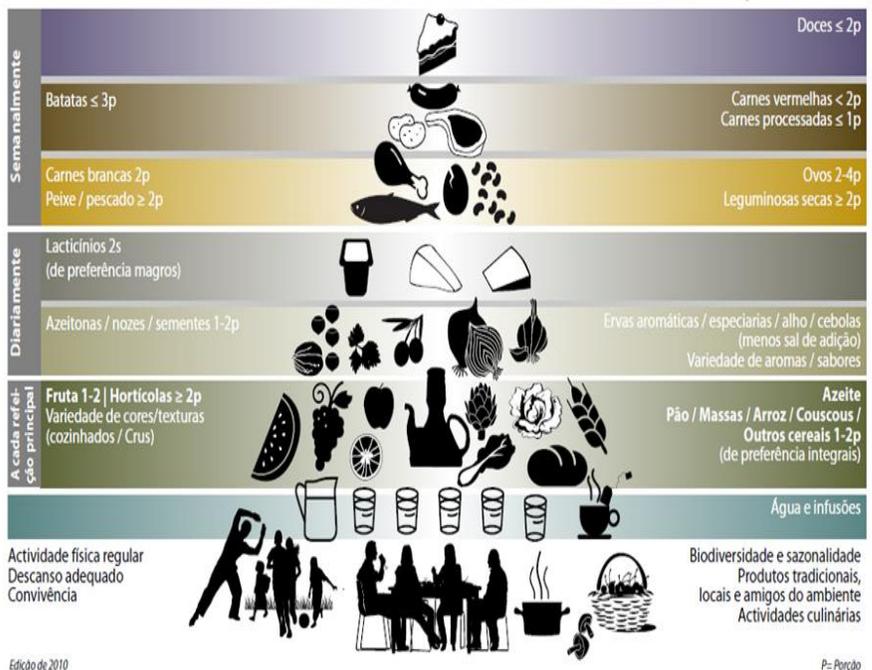
## A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais



Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



## Segundo a distribuição de alimentos da Dieta Mediterrânica:

- Tanto o pescado como as leguminosas e os ovos encontram-se no patamar dos alimentos que devem ser consumidos semanalmente;
- Aos hortícolas, pão e azeite atribuí-se um consumo a cada refeição principal.

Fonte: [http://www.metis.med.up.pt/index.php/Dieta\\_Mediterr%C3%A2nica](http://www.metis.med.up.pt/index.php/Dieta_Mediterr%C3%A2nica)



# *ECO EMENTA*

## *Creme de Lentilhas*

*Ementa para 2 pessoas*

*2021/2022*



## As Lentilhas ótima como fonte de nutrientes



As Lentilhas são um alimento muito rico em vitaminas e minerais com vários benefícios para a saúde, como diminuir o colesterol, desintoxicar o organismo ou prevenir a anemia. É um alimento rico em hidratos de carbono – açúcares complexos – e igualmente muito rico em fibras e Zinco, contribuindo para o fortalecimento da imunidade. O alto teor em gorduras insolúveis que contêm ajuda a diminuir a absorção de gorduras, reduzindo assim o colesterol HDL (*Lípidos de Alta Densidade*) - conhecido por “mau colesterol”.





## Creme de Lentilhas

### Preparação



1. Num tacho colocar o azeite, refogar a cebola com o alho.
2. De seguida juntar as lentilhas e a batata.
3. Juntar água e deixar cozer.
4. Triturar o preparado e retificar temperos.
5. Servir e decorar.

Alimento	Quantidade total utilizada
Lentilhas	0,260 kg
Azeite	0,010 l
Água	1,000 l
Sal	0,020 kg
Batata	0,080 kg
Cebola	0,100 kg
Alho	0,010 kg

# ECO EMENTA

*Cavala com puré de Batata-doce  
e casca de Curgete*

*Ementa para 2 pessoas*

*2021/2022*



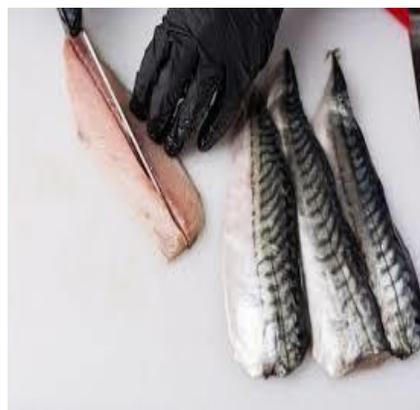
## A Cavala

A Cavala de nome científico *Scomber colias*, vive nas águas salgadas do Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo. Pescado rico Ómega 3, Vitamina A e B12, Potássio e Zinco, as proteínas deste pescado são de melhor digestibilidade quando comparadas com as proteínas da carne.



Nesta altura, do ano a sua comercialização fresca é bastante acessível e disponível no mercado municipal de Portimão

Tradicionalmente, era considerada “o peixe dos pobres” pelo seu baixo valor comercial. Nos últimos anos, a Cavala ganhou destaque e interesse pelo seu valor nutricional e preço acessível.



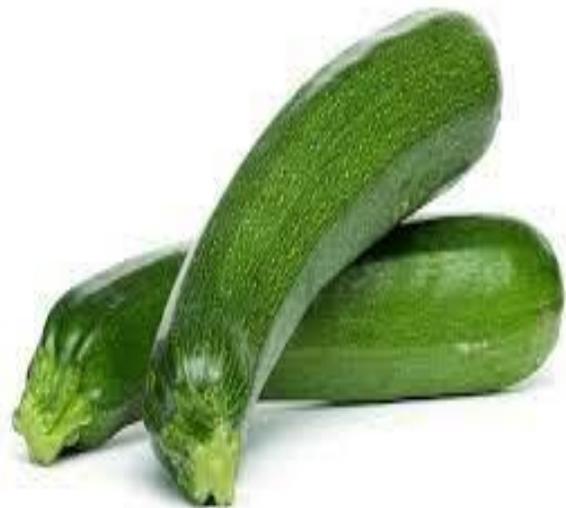


## A Batata-doce

A batata doce é um tubérculo ou raiz com alto teor de carboidratos, rica em fibras, vitaminas do complexo B, vitamina A, vitamina C e em minerais, como o potássio e o magnésio importantes na prevenção de doenças, como diabetes, cancro e enfarte. Com baixo teor de gordura, fonte de antioxidantes (betacaroteno, antocianinas) que ajudam a proteger as células do corpo. prevenindo o envelhecimento precoce.

Aljezur, zona de grande produção no Algarve, favorece os produtores e mercados locais - tornando-a mais acessível à mesa dos Algarvios, beneficiando tanto a saúde como a sustentabilidade da Região.





## A versatilidade da Curgete

Alimento pobre em calorias e bastante rico em fibra, cálcio, fósforo, ferro e água, pode ser confeccionado de várias formas e na sua totalidade – sem desperdícios!

É hoje um produto disponível nos mercados e mercearias vindas dos produtores locais e tal como a Batata-doce favorece a sustentabilidade económica local e minimiza o impacto da produção agrícola intensiva.



### Curiosidade deste prato:

As cascas de Curgete utilizadas são as sobras das Curgetes usadas na sobremesa!

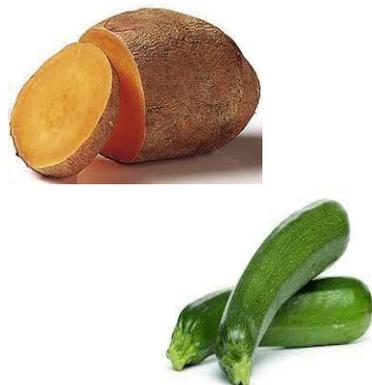


## Cavala c/puré de Batata-doce e casca de curgete salteada

### Preparação



1. Lavar e assar a Batata-doce no forno com casca, a 180°C até estar assada.
2. Arranjar a Cavala e retirar os filetes,
3. Temperar os filetes com sal e envolver em farinha de milho.
4. Colocar num tabuleiro, regar com um fio de azeite e levar ao forno a 170°C, durante 20 a 25 minutos.  
*Sugestão: Pode aproveitar o forno quente da Batata-doce.*
5. Depois de assada, triturar, adicionar o azeite e retificar os temperos.
6. Usando a casca da Curgete da sobremesa, colocar num recipiente com água, gelo e açúcar deixar marinar por uns minutos e saltear em azeite.
7. Retirar e formar em flor.
8. Dispor todos os componentes no prato e servir, decorado com Tomilho.



Alimento	Quantidade total utilizada
Cavala	0,260 kg
Farinha de milho	0,050 kg
Sal	0,010 kg
Batata doce	0,250 kg
Azeite	0,010 l
Curgete	0,025 kg

# *ECO EMENTA*

*Broinhas de Curgete e Grão-de-bico*

*Ementa para 2 pessoas*

*2021/2022*



## O Grão-de-bico

Tal como a Lentilha o Grão-de-bico é pobre em calorias mas igualmente rico em proteínas vegetais e fibras e hidratos de carbono de absorção lenta.

Grande fonte de magnésio, potássio, zinco, cobre manganésio e de vitaminas do complexo B.

Tal como a Batata-doce, favorece a sustentabilidade económica local e minimiza o impacto da produção agrícola intensiva.



### Curiosidade deste prato:

O cultivo e a produção de Grão-de-bico são importantes para a proteção do ambiente, pois possui a capacidade de absorver e produzir naturalmente azoto, não sendo necessário a utilização de fertilizantes azotados.



## Broinhas de Curgete e Grão-de-bico

### Preparação



1. Cozer o grão-de-bico, já demolhado.
2. Depois de cozido, triturar num processador.
3. Verter o preparado para uma taça.
4. Ralar a Curgete e juntar com os restantes ingredientes ao preparado.
5. Envolver com uma espátula.
6. Depois de bem envolvidos, formar bolinhas pequenas (broinhas), colocando-as num tabuleiro forrado com papel vegetal.
7. Colocar no forno a 180°C durante 30 minutos.



Alimento	Quantidade total utilizada	Alergénio
Açúcar amarelo	0,070 kg	
Grão-de-bico	0,075 kg	
Ovos	12 un	Sim
Azeite	0,030 l	
Leite UHT meio gordo	0,015 l	Sim
Raspa de limão	0,025 kg	
Canela	0,005 kg	
Curgete	0,050 kg	
Farinha de trigo	0,100 kg	Sim
Fermento em pó	0,050 kg	

# ECO EMENTA

*Valores energéticos e custo da refeição*

*Ementa para 2 pessoas*

*2021/2022*



escola de  
Portimão



Dose por pessoa	Energia [kcal]	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]
Entrada	242	56	0	0	2	0	0	1	10
Prato	421	198	2	1	5	0	2	15	1
Sobremesa	37	70	2	1	3	2	0	0	0

Valor energético da refeição completa	Valores de referência para jovens entre os 14 e os 18 anos
700 kcal	género feminino 1400 a 2400 kcal  género masculino 2000 a 3200 kcal

	Preço por pessoa [€]	Preço menu completo, por pessoa [€]
Entrada	1,08	2,82
Prato	1,05	
Sobremesa	0,69	



Esta refeição, criada e concretizada por Alunos de GCP1, tendo por critérios a escolha de produtos endógenos e locais, com alto valor nutricional e perfeitamente ajustados à Dieta Mediterrânica.

Os Alunos, tiveram em consideração as suas necessidades energéticas e dos seus Colegas, maioritariamente com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos, e pressupondo um valor de referência de 2400 kcal, conseguindo assim satisfazer grande parte da comunidade escolar, incluindo os adultos.

O valor total do menu – refeição completa – atinge as 700 kcal, correspondendo a 30% das necessidades adequadas ao almoço.

O custo total da refeição completa é de 2,82 €, valor aceitável para um menu escolar nutritivo.

#### Sugestão de bebida para acompanhamento:

*Kombucha de laranja*

##### Ingredientes

- 6 cl sumo laranja natural
- 6 cl kombucha de laranja
- 2 cl xarope de medronho
- 6 cl água das pedras de limão
- 4 pedras de gelo
- 1 zest de laranja
- 1 raminho de tomilho



Adicionar todos os ingredientes num *shaker*, à exceção da água gaseificada.

Juntar o gelo e agitar bem.

Verter para o copo e completar com a água gaseificada sabor de limão.

Decorar com o raminho de tomilho-limão e o zest de laranja (*espremendo os seus óleos dobre a bebida*).

# *ECO EMENTA*

*Bom apetite!*

*2021/2022*