

Escola Profissional Amar Terra Verde



alimentação
saudável e sustentável



Eco-Escolas



Escola Profissional
AMAR TERRA VERDE

Eco-Ementas 2022-23



Eco-Ementa

❖ Rolinhos de beringela recheada, quinoa, frango, molho de tomate e manjericão



❖ Creme de lentilhas



❖ Crumble de pera e funcho



Sopa: Creme de Lentilhas

Ingredientes

Cenoura
Lentilhas
Aipo
Cebola
Água
Sal
Azeite
Cominhos
Pimentão-doce
Salsa
Sementes de papoila
Repolho
Tomilho



Preparação

Lavar o aipo, corte-o em lâminas e leve ao lume numa panela com o azeite e a cebola;
Juntar as cenouras, sem casca e cortadas em cubos;
Polvilhar com os cominhos, pimentão-doce e o sal e mexer para misturar bem. Tapar e deixar cozinhar durante cerca de 15 minutos;
Juntar as lentilhas aos legumes e adicionar água a ferver;
Tapar e deixar cozinhar por mais 15 minutos;
Triturar a sopa com a varinha mágica;
Branquear o repolho e a cenoura, e saltear com tomilho e salsa.

Prato principal: Rolinhos de Beringela

Ingredientes

Tomate
Cebola
Azeite
Manjericão
Alho
Sal
Peito de frango
Beringela
Oregãos
Tomilho
Quinoa
Salsa



Preparação

Pelar o tomate, triturar e passar por uma peneira;

Levar ao fogo azeite, 1 cebola picada e 2 dentes de alho amassados, juntar o tomate, 1 pitada de cominho e deixar 15 minutos, adicionar o sal e finalizar com o manjericão;

Lavar a quinoa, dentro de uma peneira fina, em água corrente fria, aquecer o azeite em uma panela pequena em fogo médio-alto;

Adicionar a quinoa lavada e toste por 2 minutos, mexendo sempre, depois adicionar água e sal, tapar a panela e deixar cozinhar em fogo baixo por 15 minutos; Lavar a beringela, fatiar e marcar numa frigideira com azeite e aromáticas;

Colocar o frango para grelhar e depois desfiar;

Levar uma panela ao fogo médio, adicionar cebola picada, o frango desfiado e refogar tudo, acrescentar tomate aos quadrinhos, sal, pimenta, salsa e deixar cozinhar alguns minutos;

Colocar o recheio nas beringelas e fazer rolinhos.

Sobremesa: Crumble de pera e funcho

Ingredientes

Aveia
Manteiga vegetal
Pera
Funcho
Canela
Sálvia
Limão
Farinha de aveia
Mel



Preparação

Saltear a manteiga, aveia e a farinha de aveia;

Levar o preparado ao forno com um fio de mel;

Ferver a água com os aromáticos e o funcho cortado em cubos;

Depois da calda feita cozinhar a pera, cortada em pequenos cubos, na mesma;

Depois de cozinhada adicionar a canela e o sumo do limão.



10 Princípios da Dieta Mediterrânea em Portugal

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.

Na elaboração da nossa ementa, a base foram os 10 princípios da Dieta Mediterrânea.





Ementa sem glúten

- ✓ Fazer uma dieta isenta de glúten é um desafio, mas foi uma preocupação que quisemos ter.
- ✓ O Glúten é a parte proteica do grão de trigo, centeio e cevada.
- ✓ As dietas isentas de glúten destinam-se às pessoas que têm a doença Celíaca e existem cada vez mais pessoas com este problema.



Utilização de produtos locais

A opção de escolhermos produtores locais é uma prática que gostávamos que fosse mais comum na nossa escola, mas esta escolha tem alguns impedimentos legais.

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;



Utilização de 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.





Equilíbrio Nutricional

Creme de lentilhas



Creme de lentilhas		Energia [kcal]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B6 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Potássio [mg]	Cálcio [mg]	Fósforo [mg]	Magnésio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]
Cenoura	0,08	20	0	0	3,52	3,28	2,08	0,48	0,08	746,4	0	0,056	0	2,4	248	32,8	26,4	5,6	0,56	0,08
Lentilhas	0,08	92	0,24	0	13,36	0,32	3,52	7,28	0,32	3,2	0	0,192	0	0	224	20	88	26,4	1,84	1,12
Aipo	0,04	6	0,04	0	0,6	0,6	0,8	0,44	0,12	0	0	0,028	0	3,2	120	22	12,8	5,2	0,24	0,04
Cebola	0,03	5,4	0,06	0	0,72	0,51	0,42	0,3	0,09	0	0	0,048	0	1,5	42	9,9	9	2,7	0,15	0,09
Água	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,44	8,8	0	1,1	0	0,22
Sal	q/b	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Azeite	0,007	62,93	6,993	1,008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cominhos	q/b	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pimentão-doce	q/b	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsa	0,01	2	0	0	0,04	0,04	0,29	0,31	0,01	55,8	0	0,009	0	22	75	20	9,1	3,4	0,32	0,09
Sementes de papoila	q/b	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Repolho	0,01	2,3	0,04	0,01	0,22	0,21	0,17	0,17	0,03	0,6	0	0,011	0	2,5	11	4,5	3,2	0,5	0,04	0,02
Tomilho	0,003	1,56	0,036	0,018	0,222	0,219	0,09	0,045	0	3,06	0	0,0045	0	0	3,9	9,3	0,96	1,08	0,6	0,03
Total		192,19	7,069	1,036	0,482	0,469	0,55	0,525	0,04	59,46	0	0,0245	0	24,5	90,34	42,6	13,26	6,08	0,96	0,36



Equilíbrio Nutricional

Rolinhos de beringela recheada, quinoa, frango, molho de tomate e manjericão



Rolinhos de beringela		Energia [kcal]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B6 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Potássio [mg]	Cálcio [mg]	Fósforo [mg]	Magnésio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]
Tomate	0,2	46	0,6	0	7	7	2,6	1,6	0	170	0	0,28	0	40	500	22	34	22	1,4	0,2
Cebola	0,05	9	0,1	0	1,2	0,85	0,7	0,5	0,15	0	0	0,08	0	2,5	70	16,5	15	4,5	0,25	0,15
Azeite	0,015	0,135	0,0009	0	0,0135	0,0135	0,018	0,0099	0,003	0	0	0,00063	0	0,072	2,7	0,495	0,288	0,117	0,005	9E-04
Manjericão	0,003	1,44	0,024	0,003	0,153	0,153	0,117	0,093	0	19,8	0	0,0027	0	0,78	9	7,5	1,11	0,33	0,165	0,021
Alho	0,01	7,2	0,06	0,01	1,13	0,13	0,3	0,38	0	0	0	0,038	0	1,7	35	1,7	8,6	1,7	0,08	0,07
Sal	0,007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Peito de frango	0,15	162	1,8	0,45	0	0	0	36,15	0,3	0	0,15	0,735	0,555	0	555	7,5	330	43,5	0,75	1,2
Beringela	0,2	42	0,4	0	4,8	4,4	5	2,2	0	18	0	0,16	0	8	460	34	52	24	0,8	0,4
Oregãos	0,002	5,62	0,04	0,054	0,668	0,99	0,856	0,22	0	13,8	0	0,0242	0	0	33,4	31,6	4	2,4	0,88	0,088
Tomilho	0,002	1,04	0,024	0,012	0,148	0,146	0,06	0,03	0	2,04	0	0,003	0	0	2,6	6,2	0,64	0,72	0,4	0,02
Quinoa	0,05	200	3,25	0	35	0	3,75	6,9	0	0	0	0,2435	0	0	281,5	23,5	228,5	0	2,3	1,55
Salsa	0,01	2	0	0	0,04	0,04	0,29	0,31	0,01	55,8	0	0,009	0	22	75	20	9,1	3,4	0,32	0,09
Total		476,435	6,2989	0,529	50,1525	13,7225	13,69	48,3929	0,463	279,44	0,15	1,57603	0,555	75,052	2024,2	171	683,238	102,667	7,35	3,79



Equilíbrio Nutricional

Crumble de pera e funcho



Crumble de pera e funcho		Energia [kcal]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B6 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Potássio [mg]	Cálcio [mg]	Fósforo [mg]	Magnésio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]
Aveia	0,025	91,5	1,45	0,3	15,425	0,75	1,675	3,375	0	0	0	0,05	0	0	87,5	10	55	30	0,325	1,125
Azeite	0,015	0,135	0,0009	0	0,0135	0,0135	0,018	0,0099	0,003	0	0	0,00063	0	0,072	2,7	0,495	0,288	0,117	0,005	9E-04
Pêra	0,05	23,5	0,2	0	4,7	4,7	1,1	0,15	0	1	0	0,01	0	1,5	75	4,5	5	4,5	0,15	0,1
Funcho	0,05	16	0,2	0,05	1,3	1,3	1,65	1,4	0	175	0	0,05	0	15,5	200	32	25,5	7	1,35	0,25
Canela	q/b	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salvia	q/b	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limão	0,01	3,1	0,03	0,01	0,19	0,19	0,21	0,05	0	0,2	0	0,007	0	5,5	14	2,6	1,6	0,9	0,05	0,01
Farinha de aveia	0,025	90,75	1,825	0,175	14,25	0,325	1,425	3,625	0	0	0	0,0325	0	0	102,5	10,75	107,5	32,5	1,575	1,125
Mel	0,01	31,4	0	0	7,8	7,8	0	0,05	0	0	0	0,02	0	0	5,1	0	1	0,2	0,04	0,09
Total		256,385	3,7059	0,535	43,6785	15,0785	6,078	8,6599	0,003	176,2	0	0,17013	0	22,572	486,8	60,345	195,888	75,217	3,495	2,701

Equilíbrio Nutricional



Menu Completo

Menu completo	Energia [kcal]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B6 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Potássio [mg]	Cálcio [mg]	Fósforo [mg]	Magnésio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]
	925,01	17,07	2,10	94,31	29,27	20,32	57,58	0,51	515,10	0,15	1,77	0,56	122,12	2601,34	273,94	892,39	183,96	11,81	6,85



Creme de lentilhas



Rolinhos de beringela recheada, quinoa, frango, molho de tomate e manjericão



Crumble de pera e funcho



Custo Ementa (2 pessoas)

- **Creme de lentilhas**
 - 0,52 €
 - **Rolinhos de beringela**
 - 3,3 €
 - **Crumble de pera e funcho**
 - 0,66 €
- +**
-

Preço total (2 pessoas)

- 4,48 €





Autores:

Diana Castro, Daniel Soares, João Machado, Marta Maurício e Miguel Barbosa