

# Eco-Ementa da E.B. 2, 3 de Quarteira

Coordenadora da ementa: Professora Margarida Rodrigues  
Menu: 2 pax



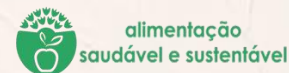
# Eco-Ementa

Através da disponibilização de refeições escolares que estejam em sintonia com a mensagem nutricional passada nas aulas, a nossa escola criou oportunidades de aprendizagem, recolhendo receitas tradicionais no seio das famílias e junto da comunidade, de modo a perpetuar a cultura gastronómica; envolvendo a escola e as famílias através da aquisição de produtos locais e produtores locais; criando hortas biológicas e jardins aromáticos pedagógicos de modo a familiarizar os alunos com a produção e os ciclos da natureza.





# Eco-Ementa



A promoção da Dieta Mediterrânica na escola é uma excelente forma de promover uma alimentação adequada, quer do ponto de vista nutricional, quer do conhecimento da produção alimentar de proximidade e sazonal, dos conceitos de sustentabilidade ambiental, social e da proteção dos valores culturais.





## Eco-Ementa

Ed. 2. 3 de Quarteira, Loulé

### SOPA

#### Creme de ervilhas (Griséus)

Ervilhas, batata, coentros, hortelã, flor sal, azeite, cebolinho, alho, flores comestíveis - capuchinha, calêndula, flor de cidreira primitiva.

### PRATO PRINCIPAL

#### Lasanha de legumes grelhados

Abóbora, curgete, tomate rosa, cebola, pimento vermelho, batata-doce, beringela, bechamel com bebida de aveia, creme vegetal e amido de milho.

### SOBREMESA

#### Leite creme Vegan

Bebida de aveia, amido milho, cúrcuma, limão, pau canela, lúcia lima) decoração com flor comestível e laranja desidratada.

### BEBIDA

#### Água aromatizada

## Entrada

Creme de ervilhas (Griséus).

## Prato Principal

Lasanha de legumes grelhados

## Sobremesa

Leite creme Vegan



## Entrada

### Creme de ervilhas (Griséus)

Ervilhas, batata, coentros, hortelã, flor sal, azeite, cebolinho, alho, flores comestíveis - capuchinha, calêndula, flor de cidreira primitiva.

## Prato Principal

### Lasanha de legumes grelhados

Abóbora, curgete, tomate rosa, cebola, pimento vermelho, batata-doce, beringela, bechamel com bebida de aveia, creme vegetal e amido de milho.

## Sobremesa

### Leite creme Vegan

Bebida de aveia, amido milho, curcuma, limão, pau canela, lúcia lima) decoração com flor comestível e laranja desidratada.



# Creme de ervilhas (Griséus)

GÉNEROS	QUANT.	UNID	P.U.	P.T.
Ervilhas	0,250	kg	1,950	0,4875
Hortelã	0,050	kg	3,000	0,15
Alho Francês	0,100	kg	1,850	0,185
alho	0,030	kg	2,690	0,0807
batata	0,150	kg	0,45	0,0675
Azeite	0,080	l	2,48	0,1984
coentros	0,050	kg	3,00	0,15
sal	q.b		0	0
<b>TOTAL</b>	<b>0,630</b>	<b>kg</b>	<b>15,420</b>	<b>1,3</b>

**Capitação: 2 Pax**



# Lasanha de legumes grelhados

GÉNEROS	QUANT.	UNID	P.U.	P.T.
Beringela	0,250	kg	1,950	0,4875
curgete	0,250	kg	1,450	0,3625
Pimento vermelho	0,150	kg	2,450	0,3675
Abobora	0,250	kg	0,590	0,1475
Tomate Rosa	0,200	kg	1,550	0,31
Cebola	0,150	kg	0,450	0,0675
Alho Frances	0,100	kg	1,85	0,185
Azeite	0,050	l	2,48	0,124
Bebida de aveia	0,300	l	1,25	0,375
Amido Milho	0,050	kg	2,45	0,1225
coentros	0,050	kg	3,00	0,15
<b>TOTAL</b>	<b>1,400</b>	<b>kg</b>	<b>19,470</b>	<b>2,7</b>

Capitação: 2 Pax



# Leite Creme Vegan

O açúcar demerara é obtido a partir do suco da cana de açúcar e contém minerais, como magnésio, cálcio e potássio e, por isso, pode ser considerado mais saudável que outros tipos de açúcar como o cristal e o branco.

GÉNEROS	QUANT.	UNID	P.U.	P.T.
Bebida aveia	0	l	1,250	0,25
Curcuma	0,015	kg	8,000	0,12
Limão	0,080	kg	0,900	0,072
Pau canela	0,015	kg	5,500	0,0825
Xarope de acer	0,150	kg	10,250	1,5375
Amido milho	0,030	kg	2,450	0,0735
Acúcar demerara	0,080	kg	3,45	0,276
<b>TOTAL</b>	<b>0,355</b>	<b>kg</b>	<b>30,550</b>	<b>2,4</b>



Capitação: 2 Pax



# Custo da Eco-Ementa

## Sopa

Creme de ervilhas

1.30€

## Prato principal

Lasanha de legumes grelhados

2.70€

## Sobremesa

Leite Creme Vegan

2.40€

Custo Total da Eco-Ementa para 1 pax **3,20€.**

Custo Total da Eco-Ementa para 2 pax **6,40€.**



# VALOR NUTRICIONAL DA ECO-EMENTA

## Creme de Ervilhas

Nome do alimento	Energia	Energia	Lípidos	Proteínas [g]	Hidratos de carbono	Açúcares	Alergénicos
	[kcal]	[kJ]					
Coentros crus	14	58,5	0,3	1,2	0,9	0,75	Não contém
Alho cru	2,16	9,09	0,018	0,114	0,339	0,039	Não contém
Alho-francês cru	26	110	0,3	1,8	2,9	2,21	Não contém
Batata crua	1,35	5,73	0	0,0375	0,288	0,018	Não contém
Ervilhas, vagens cruas	8,25	34,5	0,05	0,775	0,975	0,725	Não contém
Azeite (4 marcas)	71,92	296	7,992	0	0	0	Não contém
Hortelã fresca	25,5	106	0,35	1,9	2,65	2,55	Não contém
	<b>149,18</b>	<b>619,82</b>	<b>9,01</b>	<b>5,8265</b>	<b>8,052</b>	<b>6,292</b>	

# VALOR NUTRICIONAL DA ECO-EMENTA

## Lasanha de Legumes Grelhados

Nome do alimento	Energia	Energia	Lípidos	Proteínas	Hidratos de carbono	Açúcares	Alergénicos
	[kcal]	[kJ]	[g]		[g]	[g]	
Beringela	52,50	225,00	0,50	2,75	6,00	5,50	Não contém
Curgete	47,50	200,00	0,75	2,75	5,00	4,75	Não contém
Abóbora	27,50	117,50	0,50	4,00	4,25	3,50	Não contém
Pimento	40,50	166,50	0,90	0,45	4,05	3,75	Não contém
Tomate	46,00	190,00	0,60	3,20	7,00	7,00	Não contém
Cebola	30,00	129,00	0,30	1,35	4,65	3,30	Não contém
Alho-francês	26,00	110,00	0,30	0,60	2,90	2,20	Não contém
Azeite	44,95	185,00	49,95	0,90	0,00	0,00	Não contém
Coentros crus	14,00	58,50	0,30	0,00	0,90	0,75	Não contém
Bebida de Aveia	183,00	771,00	6,60	7,20	19,20	1,83	Não contém
Amido de milho	182,00	775,00	0,10	1,90	45,10	0,00	Não contém
	<b>693,95</b>	<b>2927,50</b>	<b>60,80</b>	<b>25,10</b>	<b>99,05</b>	<b>32,58</b>	



# VALOR NUTRICIONAL DA ECO-EMENTA

## Leite Creme Vegan

Nome do alimento	Energia	Energia	Lípidos	Proteínas [g]	Hidratos de carbono	Açúcares	Alergénicos
	[kcal]	[kJ]	[g]		[g]	[g]	
Bebida de aveia	74,00	308,00	4,40	7,60	0,80	0,40	Não contém
Limão	2,48	10,40	0,02	0,30	0,15	0,15	Não contém
Curcuma	4,68	19,50	0,11	0,01	0,66	0,66	Não contém
Canela moída	4,73	19,80	0,05	0,06	0,01	0,83	Não contém
Xarope de Acer	31,20	7,80	0,01	0,59	2,01	1,79	Não contém
Amido milho	10,92	46,50	0,01	0,00	2,71	0,00	Não contém
Açúcar demerara	6,40	1,60	0,00	0,03	0,40	0,40	Não contém
	<b>134,41</b>	<b>413,60</b>	<b>4,59</b>	<b>8,58</b>	<b>6,74</b>	<b>4,23</b>	

# Eco-Ementa



	Energia [kcal]
<b>Sopa 2 pax</b>	149,18
<b>Prato Principal 2 pax</b>	1387,90
<b>Sobremesa 2 pax</b>	134,41
<b>Total por 2 pax</b>	<b>1671,49</b>
<b>Total por 1 pax</b>	835,74