

# Eco-ementa

Ano Letivo 2022-2023  
Primavera-Verão

# Memória Descritiva

- A ementa a realizar foi discutida entre os professores e alunos, de modo a criar uma ementa sazonal, com características do nosso concelho, sem glúten e sem lactose mas também exequível na nossa cantina.
- O valor energético do almoço encontra-se equilibrado e de acordo com as recomendações energéticas diárias.
- A ementa mediterrânica está presente nas refeições da nossa cantina, preferindo alimentos sazonais.

# Memória Descritiva

- A batata doce usada na entrada é proveniente de uma freguesia do concelho – Cavaleiro;
- Os cantarelos utilizados no prato principal é um tipo de cogumelos existente nesta zona;
- Os tomates e as framboesas são provenientes de empresas agrícolas sediadas no Almogrove e S. Teotónio;
- As ervas aromáticas usadas, mais uma vez, provem da horta da nossa escola, trabalhada por os colegas de Agropecuária.

# Menu

Turma Envolvida:

Técnico de Restauração 2022/2024



## Sopa

Creme de Abóbora e  
Batata Doce

## Menu

Eco-Ementa

## PRATO VEGAN

Risoto de Trigo  
Sarraceno, Cantarelos  
e Beringela

## SOBREMESA

Raw Cheesecake



ESCOLA  
PROFISSIONAL  
DE  
ODEMIRA



PORTUGAL  
2020



alimentação  
saúdável e sustentável



# Creme de Abóbora e Batata Doce



Azeite

Cebolas

Alho

Gengibre

Alho francês

Batata-doce

Abóbora

Curcuma em pó

Pimenta preta, sal

Sementes de Abóbora

Coentros

Leite de coco

# Creme de Abóbora e Batata Doce

1. Descascam-se as cebolas, os dentes de alho, a batata doce e a abóbora;
2. Picam-se as cebolas, esmagam-se os alhos, cortam-se a batata doce e abóbora em cubos e o alho francês às rodelas;
3. Numa panela grande refogam-se ligeiramente a cebola, os alhos e o azeite;
4. Rala-se o gengibre;



# Creme de Abóbora e Batata Doce

5. Quando a cebola estiver translúcida, junta-se o gengibre e o alho francês. Deixar cozinhar em lume brando até dourar;
6. Juntam-se a abóbora, batata-doce, a água, a curcuma, a pimenta e o sal. Mexe-se muito bem, reduz-se o lume, tapa-se e deixa-se cozinhar 15 a 20 minutos;
7. Tritura-se tudo com a varinha mágica e retificam-se os temperos;
8. Serve-se quente com as sementes de abóbora, coentros e leite de coco.



# Creme de Abóbora e Batata Doce

Quant.	Produtos	Preço Kg.	P. Final	Preço P/ Px
0,2	Batata doce	1,99 €	0,40 €	0,20 €
0,015	Alho	4,98 €	0,07 €	0,04 €
0,1	Cebola	1,79 €	0,18 €	0,09 €
0,014	Azeite	5,72 €	0,08 €	0,04 €
0,001	Gengibre	4,69 €	0,00 €	0,00 €
0,133	Alho francês	4,40 €	0,58 €	0,29 €
0,4	Abóbora	1,10 €	0,44 €	0,22 €
0,005	Curcuma	85,48 €	0,43 €	0,21 €
0,02	sementes de abóbora	12,45 €	0,25 €	0,12 €
0,015	coentros	17,80 €	0,27 €	0,13 €
0,01	leite de coco	3,73 €	0,04 €	0,02 €
	Custo Total:		2,74 €	1,37 €



VCT (kcal)	HC	Proteína	Lípidos	Fibra
318,2	39,5	6,5	13,2	7,9



# Risoto de Trigo Sarraceno e Beringela



Trigo sarraceno

Cebola

Vinho branco

Manjericão

Azeite, sal

Tomate cherry

Beringela

Bebida vegetal sem  
açúcar

# Risoto de Trigo Sarraceno e Beringela

1. Pré aquece-se o forno a 190 °C;
2. Coloca-se a beringela aos cubos num tabuleiro com papel vegetal e leva-se ao forno cerca de 30 minutos até estar tostada;
3. Quando estiver cozinhada, reserva-se e deixa-se arrefecer;
4. Refoga-se a cebola em azeite e acrescenta-se o trigo sarraceno. Deixa-se cozinhar por 3 minutos;
5. Acrescenta-se o vinho branco e deixa-se ferver cerca de 5 minutos;



# Risoto de Trigo Sarraceno e Beringela

6. Acrescenta-se a bebida vegetal e o sal. Deixa-se cozinhar em lume brando cerca de 20 minutos, até o trigo sarraceno estar cozinhado;
7. Coloca-se a beringela cozinhada e os restantes ingredientes num liquidificador e tritura-se até obter um puré;
8. Adiciona-se ao trigo sarraceno e cozinha-se cerca de 3 minutos, envolvendo bem.
9. Acrescenta-se o manjericão picado e envolve-se;
10. Serve-se com tomate cherry ligeiramente cozinhado na frigideira.



# Risoto de Trigo Sarraceno e Beringela

Quant.	Produtos	Preço Kg.	P. Final	Preço P/ Px
0,057	Trigo Sarraceno	6,38 €	0,36 €	0,18 €
0,1	Cebola	1,79 €	0,18 €	0,09 €
0,04	Vinho branco	0,89 €	0,04 €	0,02 €
0,148	Bebida vegetal amêndoa	1,55 €	0,23 €	0,11 €
0,1	Beringela	2,99 €	0,30 €	0,15 €
0,05	Sumo limão	2,29 €	0,11 €	0,06 €
0,01	Azeite qb	5,72 €	0,06 €	0,03 €
0,2	tomate cherry	6,58 €	1,32 €	0,66 €
	Sal qb	0,25 €	0,00 €	0,00 €
	Custo Total:		2,59 €	1,30 €



VCT (kcal)	HC	Proteína	Lípidos	Fibra
396,6	55,6	9,2	8,4	8,0

# Cheesecake (raw)



Amêndoas

Nozes

Tâmaras Medjool

Cacau cru

Sal

Castanha de caju

Limão

Baunilha

Óleo de coco

Xarope de agave

Framboesas

# Cheesecake (raw)

1. Demolham-se as castanhas de caju, pelo menos durante 4 horas;
2. Para a base, adicionam-se as amêndoas, as nozes as tâmaras e o sal a um processador de alimentos e trituram-se; Adicionam-se pedaços de amêndoa e o cacau cru;
3. Espalha-se a mistura numa forma pequena;
4. Lavam-se as castanhas de caju e picam-se finamente com os restantes ingredientes, exceto as framboesas;
5. Bate-se a massa num liquidificador;



# Cheesecake (raw)

6. Coloca-se metade do preparado na forma e o restante bate-se com as framboesas escorridas e coloca-se na forma;
7. Coloca-se no frigorifico, pelo menos 4h.



# Cheesecake (raw)

Quant.	Produtos	Preço Kg.	P. Final	Preço P/ Px
0,100	nozes	13,75 €	1,38 €	0,34 €
0,200	tâmaras	6,95 €	1,39 €	0,35 €
0,035	cacau cru	19,90 €	0,70 €	0,17 €
0,075	amêndoas	12,45 €	0,93 €	0,23 €
0,100	Castanhas Caju	13,95 €	1,40 €	0,35 €
0,076	Óleo de coco	9,98 €	0,76 €	0,19 €
0,059	Xarope de Agave	7,96 €	0,47 €	0,12 €
0,100	Sumo de Limão	2,29 €	0,23 €	0,06 €
0,010	Baunilha	65,60 €	0,66 €	0,16 €
0,053	Framboesas	7,98 €	0,42 €	0,11 €
	<b>Custo Total:</b>		<b>8,33 €</b>	<b>2,08 €</b>



VCT (kcal)	HC	Proteína	Lípidos	Fibra
299,7	17,4	14,6	12,6	2,5



# Eco-ementa

	VCT (kcal)	HC	Proteína	Lípidos	Fibra
Entrada	318,2	39,5	6,5	13,2	7,9
Prato Principal	396,6	55,6	9,2	8,4	8,0
Sobremesa	299,7	17,4	14,6	12,6	2,5
Total por pessoa	1014,5	112,5	30,3	34,2	18,3

