



Ano Letivo 2022-2023

Escola Secundária Jaime Moniz

Curso: Técnico de Gestão do Ambiente, Tipo 6 – CEF 61

Grupo: Camila Henriques, Laura Gouveia, Mariana Da Costa

Tema P.A.F: **Alimentação saudável e sustentável**

Eco-ementa

Sopa

Creme de ervilhas com courgette

Ingredientes

- 50g cebola picada
- 60g alho-francês em rodelas
- 75g ervilhas congeladas
- 175g de courgette
- 2 colheres de sopa de azeite
- 10g amêndoa laminada (Se apresentar algum tipo de alergia a este produto recomendamos omitir, é opcional)
- 150ml água
- 8g manjericão em folha
- Orégão ao gosto
- Pimenta de moinho e sal ao gosto
- 2 colheres de sopa de creme de soja -50% gordura (isento de lactose e glúten), se desejar um creme mais macio e cremoso.



Procedimento:

1. Iniciar com um refogado, nomeadamente 2 colheres de sopa de azeite de oliva com 50g de cebola picada e 3 dentes de alho.
2. Quando a cebola alourar, colocar a courgette e as ervilhas.
3. Posteriormente, colocar o sal, a pimenta, os orégãos (de preferência frescos), as folhas de manjeriço e acrescentar a água.
4. Quando tudo estiver cozido, retirar água se necessário, uma vez que a courgette é um legume que quando cozido solta muita água, e triture tudo.
5. Levar ao lume novamente e acrescentar 2 colheres de creme de soja para um creme mais macio e cremoso se pretendido.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (221 g)	% DR
ENERGIA	103 kcal	229 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	21 %
H. CARBONO	9 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	5 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	34 %
SÓDIO	730 mg	1613 mg	67 %

Valor nutricional disponibilizado pela Nutricionista
Nádia Brazão - 0635N (Plano D)

Prato principal

Hambúrguer de grão-de-bico com salada de legumes salteados e quinoa

Ingredientes Falafel

- 150gr de grão-de-bico
- 1 dente de alho
- 8 colheres de sopa de farinha de aveia (versão sem glúten, olhar observação abaixo)
- Sal ao gosto
- Pimenta ao gosto
- Salsa fresca
- Especiarias ao gosto



Procedimento:

1. Colocar o grão-de-bico numa travessa juntamente com 2 colheres de sopa de azeite oliva e as especiarias, nomeadamente cominhos, pimentão doce moído. Levar ao forno por aproximadamente 15 minutos a 175° C
2. Após retirar do forno, deixar arrefecer e colocar no triturador meia cebola, 2 dentes de alho, um punhado de salsa e os respetivos grãos. Acrescentar azeite à medida que trituram para possuir uma mistura homogénea.
3. Juntar a mistura à farinha de aveia até adquirir uma mistura adequada para fazer as bolinhas (para ser mais económico, utilizar flocos de aveia e triturar até formar uma farinha de igual modo).
4. Fritar as mesmas em óleo ou num air fryer (mais benéfico para a saúde) até ficarem douradinhas.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DR
ENERGIA	215 kcal	64 kcal	3 %
PROTEÍNA	11 g	3 g	6 %
H. CARBONO	31 g	9 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	6 %
SÓDIO	162 mg	48 mg	2 %

Valor nutricional disponibilizado pela Nutricionista
Nádia Brazão - 0635N (Plano D)

Ingredientes Salada de Quinoa

- 90g de quinoa
- Sal ao gosto
- Pimenta ao gosto
- Alho ao gosto
- Água que sobrou do creme de courgette e ervilha

Procedimento:

1. Cozer a quinoa com a água do creme de courgette e ervilha e acrescentar sal, pimenta e alho moído.
2. Os grãos de quinoa, por absorverem a água, será necessário acrescentar água. Quando estes ficarem grandes, é hora de retirar do lume.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DR
ENERGIA	120 kcal	102 kcal	5 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	7 %
H. CARBONO	21 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	2 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	10 %
SÓDIO	7 mg	6 mg	0 %

Valor nutricional disponibilizado pela Nutricionista
Nádia Brazão - 0635N (Plano D)

Ingredientes Legumes salteados:

- 50g cenoura ralada
- 50g pimentão amarelo
- 5 tomates cherry
- ¼ de brócolos (pequeno)
- 50g cebola picada
- 3 alhos
- 6 cogumelos frescos

Procedimento:

1. Iniciar com um refogado e acrescentar primeiramente os brócolos, o pimentão amarelo e a cenoura, de modo a deixar repousar até que estes cozam.
2. Acrescentar finalmente os tomates e os cogumelos e deixar que absorvam o sabor dos restantes legumes.
3. Juntar o molho, deixar incorporar tudo e está pronto a servir.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [212 g]	% DR
ENERGIA	57 kcal	121 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	7 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	5 %
GORDURA	4 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	484 mg	1025 mg	43 %

Valor nutricional disponibilizado pela Nutricionista
Nádia Brazão - 0635N (Plano D)

Molho quinoa:

- 3 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de molho inglês
- ½ colher de sopa de açúcar mascavado
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de sopa (não totalmente cheia) de picante caseiro
- Cominhos a gosto
- 2 colheres de sopa de água



Procedimento:

1. Numa tigela juntar o molho de soja, o molho inglês, o açúcar mascavado, o gengibre ralado, picante, cominhos, água e mexer tudo.
2. Juntar a quinoa com os legumes salteados e o respetivo molho, deixar incorporar e está pronto a servir.

Sobremesa

Crumble de maçã

- 1 maçã
- 1 colher de café de açúcar mascavado
- Canela ao gosto
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco
- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de aveia
- 3 colheres de sopa de amêndoa laminada



Procedimento:

1. Cortar 2 maçãs aos cubos e distribuir numa tigela com o açúcar mascavado e a canela.
2. Numa taça colocar a farinha de aveia (usar o mesmo procedimento do falafel), as amêndoas laminadas e o óleo de coco até obter uma consistência homogênea.
3. Na travessa utilizar como base a maçã com açúcar mascavado e canela. Colocar sobre a base, uma pasta de flocos de aveia e mel.
4. Levar ao forno a 175º durante 10/15 minutos

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (127 g)	% DR
ENERGIA	309 kcal	392 kcal	20 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	13 %
H. CARBONO	27 g	35 g	13 %
AÇÚCARES	16 g	21 g	23 %
GORDURA	19 g	24 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	13 g	66 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	23 %
SÓDIO	6 mg	8 mg	0 %

Valor nutricional disponibilizado pela Nutricionista
Nádia Brazão - 0635N (Plano D)