



Eco – Ementas Mediterrânicas | Eco cozinheiros



alimentação
saudável e sustentável

Menu para 2 pessoas
| Primavera / Verão

Curso de Técnico de Cozinha e Pastelaria
Hugo Oliveira, Pedro Silva, Rodrigo Leiteiro e Simão Gariso

Índice

Introdução.....	3
Ementa.....	4
Equilíbrio nutricional da ementa	5
Sopa- Creme marmoreado de ervilha e cenoura e ovo ralado	6
Prato Principal- Rolinhos de peru assado com esmagada de batata e legumes salteados.....	8
Sobremesa- Mousse de Maça reineta e aroma de coco	10
A Sustentabilidade por detrás desta Eco Ementa	11
Envolvimento da comunidade nesta atividade.....	12

Introdução

Saber o que colocamos no prato é bastante importante para garantir que consumimos aquilo que precisamos. Aprendemos que um prato colorido é sinónimo de uma refeição nutritiva, mas naturalmente acabamos por fazer a escolha dos alimentos apenas pelo seu sabor, desvalorizando o seu valor nutricional, e no final não são consumidos os nutrientes essenciais e necessários diariamente para o nosso organismo. Para isso é importante saber priorizar o que é ou não necessário para o nosso corpo, porque, por vezes, não é ao comer mais ou menos que estamos a ingerir o que é certo para nós, porque isso de certa forma irá destabilizar o organismo.

Para que esse problema acabe de vez, elaborámos uma ementa ideal que confere tudo o que é necessário para uma boa refeição, incluindo a combinação correta de **hidratos de carbono, lípidos, proteínas e vitaminas**, para que se consiga ter uma alimentação equilibrada e saudável de acordo com os princípios da **dieta mediterrânica**. Na realização da nossa ementa utilizamos produtos do nosso Bio Garden (biológicos), fornecedores locais e produtos da época. Esperamos que gostem.

Ementa

Sopa: Creme marmoreado de ervilha e cenoura e ovo ralado

Prato Principal: Rolinhos de peru assado com esmagada de batata e legumes salteados

Sobremesa: Mousse de Maça reineta e aroma de coco



Equilíbrio nutricional da ementa

Considerando a importância da alimentação e da nutrição para a saúde, o valor energético total da ementa encontra-se dentro das recomendações da Direção Geral da Saúde no que se refere ao almoço, que preconiza que esta refeição deve constituir 30 a 35% das necessidades energéticas diárias. Como complemento destas recomendações, foram utilizadas as orientações sobre ementas e refeitórios escolares da Direção Geral da Educação, fazendo desta refeição totalmente apropriada para um refeitório escolar, uma vez que cumpre todos os requisitos necessários para uma alimentação saudável e tem em conta os princípios da dieta mediterrânica.

Relativamente aos macronutrientes, as proporções encontram-se próximas das recomendações para uma alimentação saudável.

É importante também salientar que uma alimentação equilibrada promove prevenção ou redução do risco de desenvolvimento de determinadas doenças, como obesidade, diabetes mellitus tipo II e doenças cardiovasculares, sendo a adoção de bons hábitos alimentares primordiais para a promoção e manutenção do estado de saúde.

Nº Pessoas

2

	Valor total (€)	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Sopa	0,52 €	248,9	28,4	5,4	10,3	11,2
Prato Principal	3,53 €	1024,6	69,6	99,8	29,6	12,5
Sobremesa	1,38 €	216,0	75,7	11,9	0,4	4,8
Total	5,44 €	1489,5	173,7	117,1	40,2	28,5
Por pessoa	2,72 €	744,8	86,8	58,6	20,1	14,3

	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Kcal por pessoa	744,8	347,3	234,3	181,1	57,0
% VE		46,63%	31,46%	24,31%	7,66%

Sopa- Creme marmoreado de ervilha e cenoura e ovo ralado

Selecionámos este prato devido à sua riqueza nutricional, e porque se adapta igualmente bem a uma cantina escolar, sendo fácil de confeccionar. Contém diversos legumes frescos, e muito saborosos, que lhe conferem um agradável equilíbrio, e constituindo também um valor energeticamente equilibrado para o restante dia. Os produtos utilizados são da região de Coimbra, adquiridos aos nossos produtores locais e da época.



Quant.	Un.	Ingredientes	Valor unitário (kg/lt)	Valor total	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
100	gr	cebola	1,19 €	0,12 €	20,0	3,1	0,9	0,2	1,3
3	gr	Alho	3,98 €	0,01 €	2,0	0,3	0,1	0,0	0,1
175	gr	ervilha	0,69 €	0,12 €	62,5	11,0	1,5	0,0	6,5
60	gr	batata	0,83 €	0,05 €	54,0	11,6	1,5	0,0	1,0
50	gr	ovo	0,44 €	0,02 €	13,0	1,1	1,2	0,1	1,6
175	gr	cenoura	0,79 €	0,14 €	7,5	1,3	0,2	0,0	0,8
10	ml	azeite	5,85 €	0,06 €	89,9	0,0	0,0	10,0	0,0
5	gr	sal	0,21 €	0,00 €	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1000	ml	água	0,00 €	0,00 €	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Custo final				0,52 €	248,9	28,4	5,4	10,3	11,2
Valor nutricional (1 dose)					124,5	14,2	2,7	5,1	5,6

Preparação

1. Antes de começar a preparar a sopa, é necessário lavar bem todos os legumes.
2. Coloque numa panela a cebola e o alho picado e faça um refogado.
3. Entretanto descasque a batata, e corte aos pedaços.
4. Junte os a batata e ervilhas preparados ao refogado anterior, e tempere-os com o sal.
5. Adicione água a ferver e deixe cozinhar cerca de 10/15 minutos.
6. Triture com a varinha mágica para reduzir totalmente a puré.
7. Num tacho coza os ovos, descasque e rale-os.
9. E está pronta a servir.

Prato Principal- Rolinhos de peru assado com esmagada de batata e legumes salteados

A nossa escolha baseia-se em produtos da nossa região, tal como, o peru. É rico em produtos da época, como todos os legumes utilizados para a confeção deste prato. Consideramos ser uma refeição repleta de sabor e conforto.

A escolha desta iguaria prende-se pela facilidade de acesso aos produtos alimentares, podendo ser confeccionada com um valor monetário baixo e em grandes quantidades – indo ao encontro do que se pretende para uma cantina escolar.

As adaptações feitas à receita original (puré) transformam-na numa receita sem lactose, sem produtos lácteos e sem glúten, podendo ser consumido por pessoas com intolerâncias ou alergias alimentares a estes alérgenos.



1. Descasque e corte as batatas.
2. Num tacho coza as batatas com sal. Assim que cozidas esmague ligeiramente acrescenta água da cozedura e o azeite envolva até ficar uniforme. Polvilhe com o presunto desidratado.
3. Coloque num tabuleiro de forno os bifos de peru enrolados e tempere-os com a pasta de alho, o colorau, a massa de pimentão, a pimenta em grão, sal, vinho e louro.
4. Leve ao forno a assar a 180°C por 25 minutos.
5. Lave e descasque os legumes e corte-os em juliana.
6. Num sotê coloque 5 gramas de azeite com 10 gramas de alho, coloque os legumes e tempere-os com sal. Salteie-os.
7. Corte o presunto em bronesa e leve ao forno de forma a ficar crocante.
8. Sirva num prato bifos de peru enrolados e a esmagada e os legumes.

Quant.	Un.	Ingredientes	Valor unitário (kg/lt)	Valor total	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
250	gr	bifos de peru	6,99 €	1,75 €	530,0	0,0	92,5	17,5	0,0
200	gr	batata	0,99 €	0,20 €	246,0	56,6	2,0	0,0	5,4
20	gr	alho	3,98 €	0,08 €	14,4	2,3	0,8	0,1	0,6
10	gr	colorau	3,00 €	0,03 €	35,8	3,5	1,5	1,3	2,1
200	ml	Vinho branco	1,99 €	0,40 €	60,0	1,0	0,8	0,0	0,0
10	gr	massa de pimentão	3,75 €	0,04 €	4,4	0,4	0,3	0,1	0,3
5	gr	pimenta em grão	3,80 €	0,02 €	15,0	2,3	0,5	0,1	1,3
9	gr	sal	0,39 €	0,00 €	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
30	gr	cenoura	0,79 €	0,02 €	7,5	1,3	0,2	0,0	0,8
30	gr	couve	2,69 €	0,08 €	5,7	0,6	0,5	0,1	0,3
10	gr	louro	5,63 €	0,06 €	5,4	0,2	0,5	0,2	0,7
50	gr	presunto	12,90 €	0,65 €	10,5	1,5	0,2	0,2	1,0
50	gr	Azeite	4,28 €	0,21 €	89,9	0,0	0,0	10,0	0,0
Valor final				3,53 €	1 024,6	69,6	99,8	29,6	12,5
Valor nutricional (1 dose)					512,3	34,8	49,9	14,8	6,3

Sobremesa- Mousse de Maça reineta e aroma de coco

Quem não gosta de uma boa mousse? Ainda por mais um saudável!

No entanto, com o objetivo de o tornar mais saudável optámos pela maçã.

Transformámos a nossa sobremesa em algo apetecível ao paladar de todos, dando-lhe um toque pessoal, e ainda mais saudável. O custo da refeição é algo importante, mas a nossa saúde está em primeiro lugar. As adaptações feitas à receita original (mousse com maçã e natas) transformam-na numa receita sem lactose, sem produtos lácteos e sem glúten, podendo ser consumido por pessoas com intolerâncias ou alergias alimentares a estes alérgenos.



1. Cozer as maçãs em pouca água sem casca e caroços. Assim que cozidas arrefecer de imediato.
2. Bata as claras com até ficar consistente. (Merengue)
3. Misture os dois aparelhos e polvilhar com as cascas desidratadas.
4. Servir em doses individuais.

Quant.	Un.	Ingredientes	Valor unitário (kg/lt)	Valor total	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
200	gr	Maça reineta	1,75 €	0,35 €	124,0	35,0	1,0	0,2	4,8
100	gr	Clara de ovo	4,58 €	0,46 €	52,0	0,7	10,9	0,2	0,0
40	gr	Açúcar de coco	13,96 €	0,56 €	40,0	40,0	0,0	0,0	0,0
2	gr	Flor de sal	3,10 €	0,01 €	0	0	0	0	0
			Valor final	1,38 €	216,00	75,7	11,9	0,4	4,8
			Valor nutricional (1 dose)		108,0	37,9	6,0	0,2	2,4

A Sustentabilidade por detrás desta Eco Ementa

Após uma pesquisa foi proposto aos alunos a elaboração de uma ementa primavera/verão e as suas respetivas fichas técnicas tendo em conta os seguintes aspetos: a produção local e sustentável, alimentos da época, de forma a conseguir minimizar o desperdício alimentar, utilizando os produtos por inteiro.

Com isto, a ementa que selecionámos e que apresentámos aqui destaca-se pela sua frescura de aromas, cor, e sabor, que nos remontam para a estação que se avizinha, bem como pela valorização de vários produtos locais que oferecem também uma grande riqueza nutricional.

Nesta ementa podemos encontrar uma série de diversos produtos locais, e da época, produtos estes que valorizam a produção local. As nossas ementas contêm substâncias importantes para a saúde, e combate a diversos problemas de saúde.

Do ponto de vista do desperdício alimentar, é uma ementa que faz o aproveitamento dos produtos por inteiro. Foram tidos em conta os princípios da dieta mediterrânica. A nossa ementa pode ser confeccionada com um valor monetário baixo e em grandes quantidades – indo ao encontro do que se pretende para uma cantina escolar.

Envolvimento da comunidade nesta atividade

Neste projeto, estão envolvidos diversos alunos que realizaram pesquisas sobre o tema e elaboraram ementas saudáveis nutricionalmente e sustentáveis compostas por **sopa, prato principal, sobremesa**, fazendo-se acompanhar pelas respetivas fichas técnicas.

Para além dos alunos que realizaram a pesquisa sobre o tema, houve também alunos a confeccionar a ementa eleita, tendo sido acompanhado ao longo de todo o processo pela coordenadora do Eco- Escolas, formadores das áreas técnicas, pela formadora do módulo de nutrição e a sua estagiária da licenciatura em Dietética e Nutrição.

A ementa é adaptada nos ingredientes, quantidades e métodos de confeção, com o objetivo de a melhorar, e torná-la mais sugestiva, saudável e equilibrada para um refeitório escolar.

Após uma pesquisa foi proposto aos alunos a elaboração de uma ementa primavera/verão e as suas respetivas fichas técnicas tendo em conta os seguintes aspetos: a produção local e sustentável, alimentos da época, de forma a conseguir minimizar o desperdício alimentar, utilizando os produtos por inteiro.

Os alunos organizaram-se em grupos de quatro elementos, de forma a realizar as suas pesquisas e elaborar os trabalhos. A ementa foi selecionada de acordo com o seu valor nutricional, e se encontra ou não dentro dos valores da Direção Geral da Saúde, e após a apreciação feita por um júri constituído pela nutricionista/docente, estagiária da Licenciatura de Dietética e Nutrição, pela coordenadora do programa Eco Escolas e pela Green Team.

Com isto, a ementa que selecionámos e que apresentámos aqui destaca-se pela sua frescura de aromas, cor, e sabor, que nos remontam para a estação que se avizinha, bem como pela valorização de vários produtos locais que oferecem também uma grande riqueza nutricional.



Nesta ementa podemos encontrar uma série de diversos produtos locais, e da época, produtos estes que valorizam a produção local. As nossas ementas contêm substâncias importantes para a saúde, e combate a diversos problemas de saúde.