



# ECO EMENTA MEDITERRÂNICA

2022-2023

MENU   




escola do  
Oeste

# PARTICIPANTES



## **Alunos** | Curso Técnicas de Cozinha e Pastelaria 3º Ano

William Conceição

Henrique Lourenço

## **Professores** |

Coordenador Eco Escolas - Marina Braz

Formador - Chef Ricardo Ferreira

# ENQUADRAMENTO

A Dieta Mediterrânea foi classificada, em 2013, como Patrimônio Mundial e Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO). A Dieta Mediterrânea surgiu há muitos séculos, resultando da geografia, do clima, da flora e da fauna típica da região. Esta, está associada à preservação do meio ambiente, da biodiversidade e do combate às alterações climáticas devido à valorização do consumo de alimentos frescos, da época, da proximidade e, maioritariamente, de origem vegetal (como os legumes e frutas, consumo de cereais integrais e o uso de azeite como fonte de gordura), os quais apresentam uma pegada ecológica inferior aos de origem animal e aos produtos com maior grau de processamento. Tendo em conta estes pressupostos, foi usada esta ferramenta de trabalho, a Roda da Alimentação Mediterrânea, para escolha dos alimentos a integrar na Ementa a ser submetida ao Programa Eco Ementas.



## MEMÓRIA DESCRITIVA

A nossa Eco-Ementa foi desenvolvida tendo em conta os produtos regionais que melhor se enquadram na dieta mediterrânica.

Foram escolhidos como principais ingredientes a maçã de Alcobaça (IGP), azeite de Rio Maior, mel da Serra dos Candeeiros (Terra Chã) e a cavala de Peniche.

A escolha dos ingredientes foi baseada na roda dos alimentos mediterrânica, privilegiando os produtos locais e regionais em que os frutos e hortícolas são adquiridos na afamada “Praça da Fruta” em Caldas da Rainha e a cavala provém diretamente da lota de Peniche, promovendo assim a economia local.

Na escolha dos alimentos para a ementa foram considerados alimentos isentos de glúten e laticínios, procurou-se satisfazer o equilíbrio entre proteínas e hidratos de carbono, privilegiando as gorduras mais saudáveis como o azeite e o ómega-3 presentes na proteína do prato principal, a cavala.



## ECO-EMENTA

**SOPA** | Sopa de maçã e tomate, com azeite aromatizado

**PRATO** | Texturas de Cavala com Puré de Batata doce, Pickle de Maçã, Chips Casca de Batata, Azeite aromatizado e pó de Tomate

**SOBREMESA** | Bolo de figo, azeite e mel com sorbet de maçã e limão



# SOPA

Sopa de Tomate e Maçã  
com Palha de Alho  
francês



# SOPA DE TOMATE E MAÇÃ COM PALHA DE ALHO FRANCÊS – PARA 2 PESSOAS

## INGREDIENTES |

100 g Batata ágría  
250g Tomate  
250g Maçã de Alcobaça  
100g Cebola  
25g Alho  
100g Alho-francês  
50g Amido de Milho (Maizena)  
150g Azeite  
20g Coentros  
300g Óleo de girassol  
200g cenoura  
Água q.b

## PREPARAÇÃO |

- Começar por fazer mise-en-place cortando os legumes em mire-peux reservando as cascas da batata, do tomate e o que não for usado do alho francês.
- Fazer um caldo com algumas das cascas reservadas e deixar reduzir
- Fazer um refogado com os legumes em Mire-peux e refrescar com o caldo, juntar a maçã e o tomate e deixar cozinhar os legumes.
- Cortar a folha do alho francês em uma juliana bem fina, lavar muito bem e passar no amido de milho .
- Aquecer um pouco de óleo de girassol a 170° e fritar a juliana de alho francês e reservar
- Bringir os coentros
- Colocar o azeite numa zona refrigerada de forma a baixar a sua temperatura
- Juntar os coentros no azeite e triturar, escoar para um recipiente passando numa rede e reservar
- No fim do preparado da sopa já ter os legumes cozinhados, triturar com uma varinha mágica e retificar os temperos
- Cortar uma parte da Maçã e do tomate em Brunesa, e num sauté saltear e reservar.

# SOPA DE TOMATE E MAÇÃ COM PALHA DE ALHO FRANCÊS – PARA 2 PESSOAS

TURISMO DE PORTUGAL



escola do Oeste



PORTUGAL 2020



UNION EUROPEAN

2014-2020

Ficha Técnica Sopa					
Receita	Sopa de Tomate e Maçã com Palha de Alho francês				
Nº de Porções	2	Temp. Preparação			
Produtos	Quantidade	Unidade	Preço Unit.	Preço Total	Observ.
Batata ágrã	0,100	Kg	1,88 €	0,19 €	
Tomate	0,250	Kg	1,37 €	0,34 €	
Maçã Vermelha	0,250	Kg	1,88 €	0,47 €	
Cebola	0,100	Kg	0,64 €	0,06 €	
Alho	0,025	Kg	1,50 €	0,04 €	
Alho-francês	0,100	kg	1,31 €	0,13 €	
Amido de Milho (Maizena)	0,050	Kg	1,50 €	0,07 €	
Azeite	0,150	Lt	2,07 €	0,31 €	
Coentros	0,020	Kg	1,50 €	0,03 €	
Óleo	0,300	Lt	1,32 €	0,40 €	
Água		Lt	0,35 €	- €	
Cenoura	0,200	Kg		- €	

## CALCULO DO CUSTO – FICHA TÉCNICA

Custo	2,04 €	P venda com IVA	3,07 €
Preço unitário	1,02 €		
P venda sem IVA	1,70 €		
Food Cost	30%		

## CÁLCULO VALOR ENERGÉTICO

RECEITA Sopa de Tomate e Maçã com Palha de Alho francês

VET 140,81 Kcal

Nº PORÇÕES 2

Ingrediente	Quant. (g)	Kcal	Lípidos	HC	Prot	Kcal por Refeição	Lípidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição
Batata ágrã	0,100	90	0	19	3	9,0	0,0	1,9	0,3
Tomate	0,250	58	1	9	2	14,4	0,2	2,2	0,5
Maçã Vermelha	0,250	160	1	34	1	40,0	0,3	8,4	0,1
Cebola	0,100	20	0	3	1	2,0	0,0	0,3	0,1
Alho	0,025	18	0	3	1	0,5	0,0	0,1	0,0
Alho-francês	0,100	26	0	3	2	2,6	0,0	0,3	0,2
Amido de Milho (Maizena)	0,050	18	0	5	0	0,9	0,0	0,2	0,0
Azeite	0,150	1349	150	0	0	202,3	22,4	0,0	0,0
Coentros	0,020	1	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Água						0,0	0,0	0,0	0,0
Cenoura	0,200	50	0	9	1	10,0	0,0	1,8	0,2
TOTALS			Total Refeição			281,62	22,98	15,14	1,43
			Total p/ pessoa			140,81	11,49	7,57	0,71



## PRATO PRINCIPAL

Texturas de Cavala com Puré de Batata doce,  
Pickle de Maçã, Chips Casca de Batata,  
Azeite aromatizado e pó de Tomate



# TEXTURAS DE CAVALA COM PURÉ DE BATATA DOCE, PICKLE DE MAÇÃ, CHIPS CASCA DE BATATA, AZEITE AROMATIZADO E PÓ DE TOMATE– PARA 2 PESSOAS

## INGREDIENTES |

50g Maçã de Alcobaça

500g Sal

180g Batata doce laranja

25g Azeite

25g Coentros

300g Óleo de girassol

50g Pimenta

250g Vinagre

250g Cavala de Peniche

Água q.b.

## PREPARAÇÃO |

- Começar por amanhoar a cavala e filetar.
- Fazer um preparado para curar a cavala com 30% açúcar e 70% de Sal e colocar um dos filete no preparado.
- Colocar as cascas de tomate a desidratar para mais tarde triturar e fazer um o pó das cascas.
- Lavar muito bem e descascar a batata doce, envolver a batata em folha de alumínio e colocar no forno a assar aproximadamente a 180°.
- Ferver a água com o sal e o vinagre com o objetivo de obtermos uma calda de pickle.
- Cortar a maçã finamente e colocar num saco de vácuo com a calda de pickle, selar o saco com a ajuda da máquina de vácuo.
- Aquecer bem o azeite, secar muito bem as espinhas que sobraram da cavala e colocar a fritar, lentamente no azeite para que assim se consiga dar um pouco do sabor das espinhas ao mesmo, no fim deixar o azeite arrefecer e retificar temperos, juntar o azeite de peixe com o azeite de coentros anteriormente feito.
- Com as cascas de batata anteriormente reservadas, aquecer bem o óleo, secar muito bem as cascas e colocar a fritar para depois secar sobre papel absorvente.
- No fim da batata doce estar assada, retirar o papel de alumínio, e triturar numa liquidificadora até obter um puré liso, temperar com sal, pimenta e temperos a gosto, colocar num saco pasteleiro e reservar.
- Tendo em conta que as cascas do tomate já se encontram com 0% de humidade elas estarão prontas para serem trituradas para fazer pó de tomate.
- Mais tarde com a outra metade dos filetes de cavala que não foram para a cura iremos passá-las numa salmoura durante 20 minutos, seca-se bem para depois com um maçarico brasearmos ao filete dando assim uma outra textura da cavala.

# TEXTURAS DE CAVALA COM PURÉ DE BATATA DOCE, PICKLE DE MAÇÃ, CHIPS CASCA DE BATATA, AZEITE AROMATIZADO E PÓ DE TOMATE – PARA 2 PESSOAS



## Ficha Técnica Sopa

Receita	Texturas de Cavala com Puré de Batata doce, Pickle de Maçã, Chips Casca de Batata, Azeite aromatizado e pó de Tomate				
Nº de Porções	2		Temp. Preparação		
Produtos	Quantidade	Unidade	Preço Unit.	Preço Total	Observ.
maçã	0,050	kg	1,41 €	0,07 €	
Sal	0,500	Kg	0,20 €	0,10 €	
Água	0,500	Lt	0,35 €	0,17 €	
Batata doce laranja	0,180	kg	1,67 €	0,30 €	
Azeite	0,025	Lt	2,07 €	0,05 €	
Coentros	0,025	Kg	1,50 €	0,04 €	
Óleo	0,300	Lt	1,32 €	0,40 €	
Pimenta	0,050	Kg	1,41 €	0,07 €	
Vinagre	0,250	Lt	0,56 €	0,14 €	
Cavala	0,250	Kg	4,66 €	1,17 €	

## CALCULO DO CUSTO – FICHA TÉCNICA

Custo	2,51 €	P venda com IVA	3,76 €
Preço unitário	1,25 €		
P venda sem IVA	2,09 €		
Food Cost	30%		

## CÁLCULO VALOR ENERGÉTICO

TURISMO DE  
PORTUGAL



escola do  
Oeste



RECEITA

Texturas de Cavala com Puré de Batata doce, Pickle de Maçã, Chips Casca de Batata, Azeite aromatizado

VET

94,25 Kcal

Nº PORÇÕES

2

Ingrediente	Quant. (g)	Kcal	Lípidos	HC	Prot	Kcal por Refeição	Lípidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição
maçã	0,050	32	0	7	0	1,6	0,0	0,3	0,0
Sal	0,500	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Água	0,500					0,0	0,0	0,0	0,0
Batata doce laranja	0,180	221	0	51	2	39,9	0,0	9,2	0,3
Azeite	0,025	225	25	0	0	5,6	0,6	0,0	0,0
Coentros	0,025	26	0	3	2	0,7	0,0	0,1	0,0
Pimenta	0,050	15	0	2	1	0,8	0,0	0,1	0,1
Vinagre	0,250	55	0	2	1	13,8	0,0	0,4	0,2
Cavala	0,250	505	34	0	50	126,3	8,4	0,0	12,5
<b>TOTAIS</b>			<b>Total Refeição</b>			<b>188,49</b>	<b>9,03</b>	<b>10,08</b>	<b>13,15</b>
			<b>Total p/ pessoa</b>			<b>94,25</b>	<b>4,51</b>	<b>5,04</b>	<b>6,58</b>



**SOBREMESA**

Bolo de figo, azeite e mel com  
sorbet de maçã e limão



# BOLO DE FIGO, AZEITE E MEL COM SORBET DE MAÇÃ E LIMÃO – PARA 2 PESSOAS

## INGREDIENTES |

100g Figo seco  
50g Maçã de Alcobaça  
150g Farinha de Amêndoa  
20g Bicarbonato de Sódio  
10g Canela em pó  
5g sal  
15g mel  
50g Laranja  
10g Azeite  
100g Ovo  
20g Limão

## PREPARAÇÃO |

- Pré aquecer o forno a 180cº e untar a forma para o bolo.
- Numa uma tigela, misture a farinha de amêndoa, os figos secos, as especiarias, o bicarbonato de sódio, o fermento em pó, as raspas de laranja e o sal. Em outra tigela, misturar o mel, os ovos e o azeite até a mistura ficar homogénea.
- Misture os ingredientes húmidos com os secos.
- Despeje a massa na forma e coloque no forno por 45 minutos a 170°, depois de pronto o bolo tem que descansar 15 minutos dentro do forno.
- Cozinhar as cascas e os caroços da maçã na calda do preparado do sorbet, coar e levar o preparado à máquina de bater os gelados, assim conseguimos a textura e temperatura ideal.
- Polvilhar as cascas de batata doce frita com açúcar em pó e reservar.

# BOLO DE FIGO, AZEITE E MEL COM SORBET DE MAÇÃ E LIMÃO – PARA 2 PESSOAS

## Ficha Técnica Sopa

Produtos	Quantidade	Unidade	Preço Unit.	Preço Total	Observ.
Figo seco	0,100	kg	6,25 €	0,62 €	
maçã	0,050	kg	1,41 €	0,07 €	
Farinha de Amêndoa	0,150	Lt	15,23 €	2,28 €	
Bicarbonato de Sódio	0,020	Kg	3,95 €	0,08 €	
Canela em pó	0,010	Kg	1,84 €	0,02 €	
Sal	0,005	Kg	0,20 €	0,00 €	
mel	0,015	kg	5,12 €	0,08 €	
laranja	0,050	kg	2,16 €	0,11 €	
Azeite	0,010		2,07 €	0,02 €	
Ovos	0,100	Kg	2,79 €	0,28 €	
Limão	0,020	Kg	1,88 €	0,04 €	

## CALCULO DO CUSTO – FICHA TÉCNICA

Custo	3,28 €	P venda com IVA	4,92 €
Preço unitário	1,64 €		
P venda sem IVA	2,74 €		
Food Cost	30%		

## CÁLCULO VALOR ENERGÉTICO

RECEITA Bolo de Azeite e Figo com Sorbet de Maça e limão

VET 95,4 Kcal

Nº PORÇÕES 2

Ingrediente	Quant. (g)	Kcal	Lípidos	HC	Prot	Kcal por Refeição	Lípidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição
Figo seco	0,100	270	1	58	2	27,0	0,1	5,8	0,2
maça	0,050	32	0	7	0	1,6	0,0	0,3	0,0
Farinha de Amendoa	0,150	965	84	11	32	144,7	12,6	1,6	4,9
Bicarbonato de Sódio	0,020	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Canela em pó	0,010	32	0	6	0	0,3	0,0	0,1	0,0
Sal	0,005	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
mel	0,015	47	0	12	0	0,7	0,0	0,2	0,0
laranja	0,050	24	0	4	1	1,2	0,0	0,2	0,0
Azeite	0,010	90	10	0	0	0,9	0,1	0,0	0,0
Ovos	0,100	143	10	1	13	14,3	1,0	0,1	1,3
Limão	0,020	6	0	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
TOTALS			Total Refeição			190,80	13,78	8,30	6,39
			Total p/ pessoa			95,40	6,89	4,15	3,20



## Cálculo do Valor Energético e Monetário

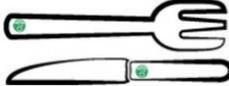


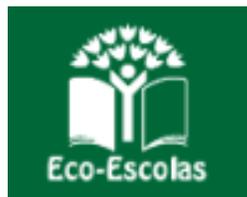
EMENTA	VET/Pessoa	VET/2 pessoas	Custo/Pessoa	Custo/2 Pessoas
Sopa	140,81 Kcal	281,62 Kcal	1,02€	2,04€
Prato principal	94,25 Kcal	188,49 Kcal	1,25€	2,51€
Sobremesa	95,40 Kcal	190,8 Kcal	1,64€	3,28€
TOTAL	330,46 Kcal	660,91 Kcal	3,91€	7,82€



# ECO EMENTA MEDITERRÂNICA

2022-2023

MENU   




escola do  
Oeste