

NOVA MEDICAL SCHOOL

NOVA
UNIVERSIDADE NOVA
DE LISBOA



ECO-EMENTAS MEDITERRÂNICAS



Eco-Escolas

MENU



alimentação
saudável e sustentável

ECO-EMENTAS

M E D I T E R R Â N I C A S

SOPA



SOPA DE LENTILHAS E AGRIÃO

PRATO PRINCIPAL



**MASSADA DE CAVALA COM
COENTROS**

SOBREMESA



**FRUTAS DE PRIMAVERA-VERÃO
MACERADAS**

SOPA
...



SOPA DE LENTILHAS E AGRIÃO

DOSE:
2 PORÇÕES



TEMPO:
30 MINUTOS



CUSTO UNITÁRIO:
0,64 €



ALERGÉNIOS:
SEM ALERGÉNIOS

INGREDIENTES



30 G DE LENTILHAS
VERMELHAS SECAS



80 G DE BATATA-DOCE



160 G DE ABÓBORA



100 G DE CEBOLA



10 G DE ALHO



140 G DE AGRIÃO



CEBOLINHO QB



0,4 G DE SAL IODADO



1 COLHER DE SOPA
DE AZEITE (10 G)



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por lavar a batata-doce e todos os hortícolas inteiros e por descascar segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Descasque e corte em pedaços pequenos a batata-doce, a abóbora, a cebola e o alho. Reserve as cascas dos hortícolas para a preparação de um caldo aromático.
3. Coloque as lentilhas e os hortícolas, exceto o agrião, numa panela a cozer, com água até ficarem totalmente cobertos.
4. Adicione o sal iodado e assim que levantar fervura, deixe cozer durante 15 a 20 minutos.
5. Triture até a sopa ficar com uma consistência cremosa.
6. Adicione à base, o agrião e deixe levantar fervura.
7. Tempere com o azeite em cru e mexa. Sirva 200 a 250 ml de sopa para cada pessoa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL:

Composição nutricional por porção							
Energia (kcal)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
203	12	1,6	18	0,8	6	6	0,88

SOPA: PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNIC

Método culinário saudável com uma componente tradicional associada. Na sopa conservam-se no líquido todos os nutrientes.

UTENSÍLIOS

Utilizar utensílios adequados para o corte (facas afiadas, descascador) e para servir as refeições (colheres doseadoras).

PRATICIDADE

Tem uma preparação fácil e baixo custo. Ingerida no início da refeição, regula o apetite. Ajuda a uma adequada hidratação.

DICAS:



HORTÍCOLAS INTEIROS

De forma a promover a mastigação.

SAL IODADO E CEBOLINHO

Uma estratégia para atingir a dose diária recomendada de iodo.

Privilegiou-se a utilização de ervas aromáticas em detrimento do sal, tanto na base da sopa como para decorar.

NACIONAL

De forma a adquirir alimentos a produtores nacionais, poderá optar-se pela batata-doce de Aljezur. Incentiva à prática de uma agricultura a menor escala, com menor impacto ambiental e que respeita o equilíbrio do ecossistema e da biodiversidade.

LENTILHAS

Em Alimentação Coletiva a demolha de leguminosas, deverá ser realizada em frio positivo, por um período não superior a 24 horas. De forma a incluir leguminosas na nossa ementa e para que seja exequível a confeção desta sopa à 2ª feira, escolheram-se as lentilhas vermelhas que não necessitam desta etapa de preparação prévia.

ESTRATÉGIA DE SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

Apenas se utiliza a quantidade de água suficiente, de modo que os tubérculos e hortícolas fiquem totalmente cobertos.

Promove-se o aumento do consumo diário de leguminosas e, para além disso, conferem cremosidade contribuindo para uma melhor consistência.

PRATO PRINCIPAL ...



MASSADA DE CAVALA COM COENTROS

DOSE:
2 PORÇÕES



TEMPO:
42 MINUTOS



CUSTO UNITÁRIO:
1,04 €



ALERGÉNIOS:



INGREDIENTES



200 G DE CAVALA EM LATA



160 G DE PENNE INTEGRAL COM FIBRA DE AVEIA



80 G DE TOMATE



30 G DE PIMENTO VERMELHO



60 G DE ALHO-FRANCÊS



40 G DE CEBOLA



10 G DE ALHO



100 ML G DE VINHO BRANCO



50 ML DE SUMO DE LIMÃO



COENTROS QB



COLORAU QB



1 COLHER DE SOPA DE AZEITE (10 G)



1 FOLHA DE LOURO



400 ML DE CALDO AROMÁTICO DE HORTÍCOLAS

Ajuste da receita para ser apta a celíacos:



160 G DE PENNE ISENTA DE GLUTEN

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Lave e higienize os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Descasque a cebola e o alho. Prepare o pimento removendo as sementes e caule. Reserve as partes que se rejeitaram por inutilizáveis no momento da preparação e junte às cascas dos hortícolas reservadas durante a preparação da sopa.
3. Coloque-as numa panela e junte água até cobrir. Deixe ferver cerca de 10 minutos. Coe o caldo aromático.
4. Pique a cebola e o alho. Corte o pimento em macedónia e o alho-francês em juliana.
5. Aqueça, em lume médio, o azeite com 1 colher de sopa de água numa panela. Adicione a cebola, o alho e o alho-francês e salteie durante 5 minutos.
6. Junte ao refogado o pimento vermelho e o tomate pelado com a folha de louro e o colorau. Envolve a base da massada. Adicione o vinho branco e mexa. Deixe cozinhar cerca de 5 minutos para evaporar.
7. Adicione o caldo aromático e o sumo de limão. Deixe estufar durante 10 minutos com a tampa fechada. Deve ir mexendo e, caso seja necessário, junte mais caldo ao estufado.
8. Retifique os temperos. Adicione a massa e deixe ferver durante 12 minutos.
9. Por fim adicione a cavala em lata, previamente escorrida de forma a retirar o excesso de gordura. Envolve, desligue o lume e tape, deixando apurar. Adicione os coentros frescos picados.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL:

Composição nutricional por porção							
Energia (kcal)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
421	19	3,1	30	0,5	0,4	33	1,7

DICAS:



'PRATO DE PANELA': PRATO TÍPICO DA DIETA MEDITERRÂNIC

No estufado consegue-se obter um maior aproveitamento de vitaminas e minerais porque a água de cozedura dos alimentos não é desperdiçada. Impede que a cozedura atinja temperaturas elevadas alterando a composição das gorduras.

ALIMENTAÇÃO COLETIVA

Uma vez que é proibida a confeção de véspera ou com antecedência superior a 3 horas do momento do consumo de qualquer alimento ou refeição, foram planeados pratos que não requerem preparação prévia, como a descongelação lenta (72h em frio positivo, 0-6°C). Optou-se por escolher um prato de pescado com uma preparação culinária mais simples e que não exija preparação no dia anterior, como é o caso da cavala em lata.



EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO REFEITÓRIO: TIPOS DE CORTE

De uma forma geral, foi feito um esforço para combinar várias texturas e promover um contraste de cores e texturas no prato, recorrendo-se também a vários tipos de corte (macedónia e juliana), de forma a torná-lo apelativo visualmente, para além dos benefícios nutricionais inerentes. Os diferentes tipos de corte permitem fazer educação alimentar. O objetivo será despertar os alunos para as diferentes formas que os hortícolas podem ter no prato como forma de incluir mais hortícolas na sua alimentação.

CAVALA

- ➔ A cavala tem uma longa tradição na nossa alimentação e é abundante na nossa costa.
- ➔ É um peixe gordo que é fonte de ácidos gordos do tipo ômega-3 (EPA e DHA) que contribuem para o bom funcionamento do coração e do cérebro, sendo importantes na memória e desempenho cognitivo.
- ➔ Em termos ambientais devem ser respeitadas as dimensões mínimas de captura e a época reprodutiva de cada uma das espécies para se assegurar a sobrevivência das próximas gerações.
- ➔ O Padrão Alimentar Mediterrânico sugere o consumo de espécies de proximidade, da nossa costa, diminuindo-se os custos associados ao seu transporte.
- ➔ A sustentabilidade passa também pela escolha do peixe presente no nosso prato. O importante é variar o seu consumo, garantindo uma pressão mais equilibrada sobre os recursos marinhos.

ESTRATÉGIA DE SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

Manter a panela tapada, enquanto se cozinha e desligar o fogão pouco tempo antes do final da cozedura.

DICAS:

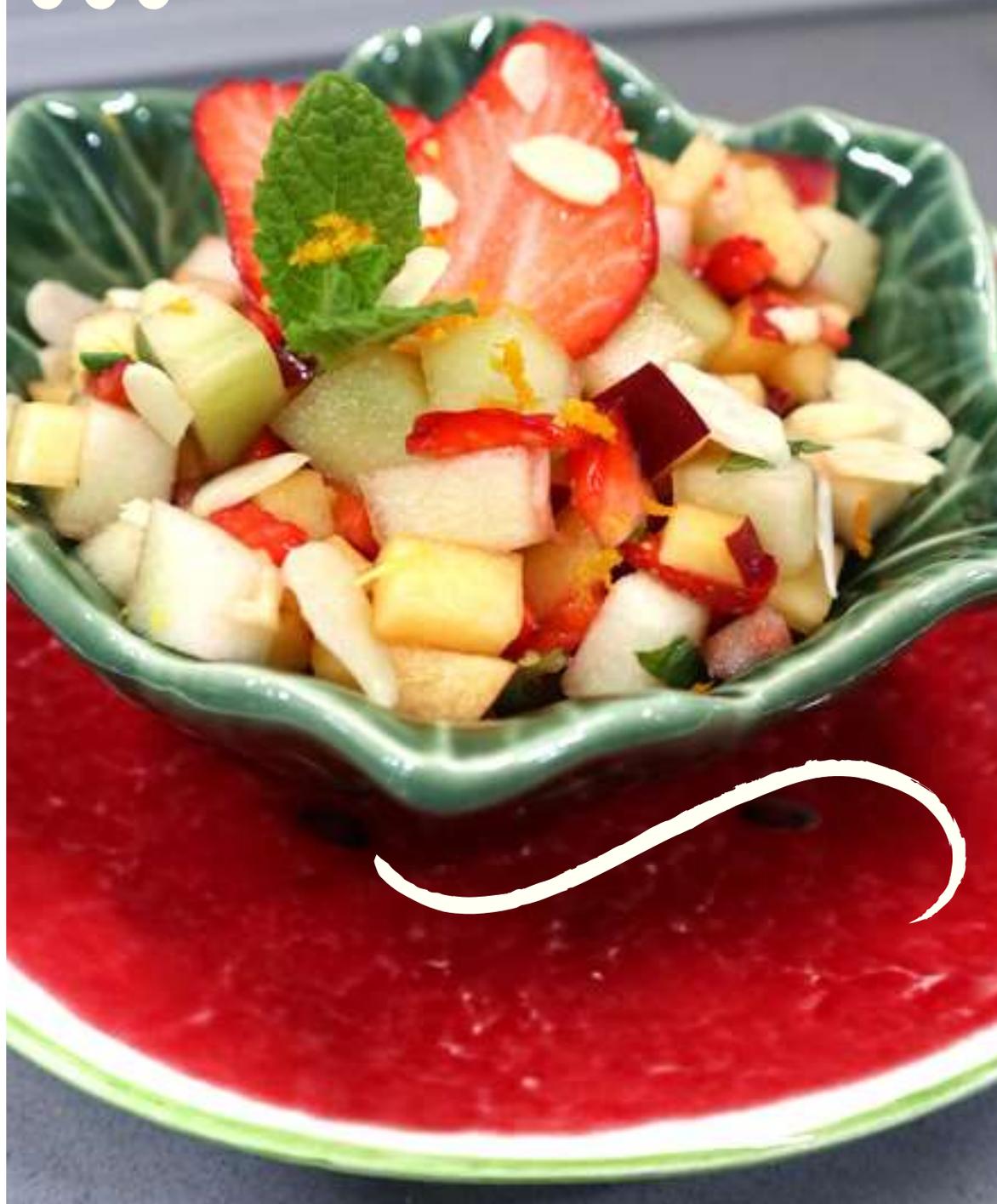


REAPROVEITAR AS SOBRAS DE OUTRAS REFEIÇÕES: CALDO AROMÁTICO

A utilização de um caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas provenientes da sopa como do prato principal, diminuindo o desperdício na preparação e confeção dos alimentos. Permite também aromatizar o estufado para que não seja necessário adicionar tanto sal.

SOBREMESA

...



FRUTAS DE PRIMAVERA-VERÃO MACERADAS

DOSE:
2 PORÇÕES



TEMPO:
25-40 MINUTOS



CUSTO UNITÁRIO:
0,69 €



INGREDIENTES

ALERGÉNIOS:



120 G DE MORANGO



120 G DE PÊSSEGO



120 G DE MELOA



30 ML DE SUMO DE LARANJA



30 ML DE SUMO DE LIMÃO



HORTELÃ QB



10 G DE AMÊNDOA LAMINADA



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Lave e higienize as frutas segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Corte as frutas aos cubos.
3. Numa taça envolva todos os ingredientes.
4. Reserve no frigorífico durante 15 a 30 minutos de forma que as frutas absorvam os sabores dos sumos de limão e laranja.
5. Sirva com as folhas de hortelã, as raspas de laranja e limão e a amêndoa laminada (opcional).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL:

Composição nutricional por porção							
Energia (kcal)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
71	0	0	12	7,3	3	1	0



FRUTA DA ÉPOCA: SAZONALIDADE

Tal como preconizado pela Dieta Mediterrânica, apresentam melhores características nutricionais e organolépticas (sabor, aroma, cor). Contribuem para a promoção da economia local e para a melhoria do ambiente (utilizam menos cadeias de frio, menos conservantes). Estão, habitualmente, disponíveis a um preço mais acessível ao dos alimentos consumidos fora da época.

DICAS:



ALIMENTAÇÃO COLETIVA

Por se tratar de um dia que se serve um prato de pescado, optou-se por incluir leguminosas na sopa como estratégia para enriquecer a refeição, em vez de se optar por planear uma sobremesa láctea doce, tendo em conta que, por norma, este tipo de prato de pescado é menos popular e estas são 2 das estratégias a implementar nestes dias.

INCENTIVAR O CONSUMO DE FRUTA

Em vez da fruta em natureza optou-se por uma apresentação mais sofisticada. Garante uma boa aceitabilidade por parte do público-alvo, nomeadamente um conjunto de cores, consistências e formatos apelativos promovido pelos diversos ingredientes e cortes escolhidos.