

Eco-ementas Mediterrânicas

Menu para 2 pessoas
2022/2023



alimentação
saudável e sustentável



TURISMO DE
PORTUGAL



escola do
Algarve



Entrada

Sopa de legumes



Ingredientes

150 gr Batata
40 gr Cebola
40 gr Alho Francês
125 gr Cenoura
50 gr Curgete
10 gr Hortelã
5 gr Sal
2 gr Pimenta preta
20 ml Azeite
300 ml Água

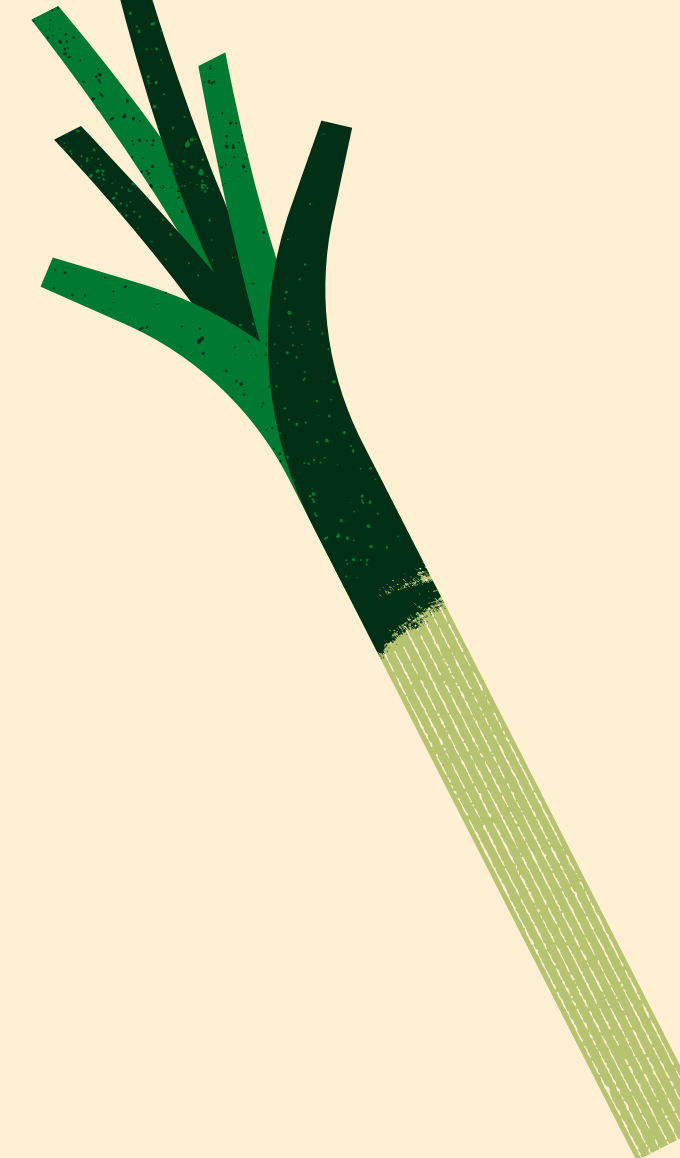
Modo de Preparação

Lavar os legumes.
Fazer um caldo com as partes escuras do alho francês e as cascas dos restantes legumes, incluindo os que serão utilizados na confeção do prato principal. Colocar no tacho e deixar a cozinhar. Cortar os legumes todos em quartos, refogar a cebola com os restantes legumes em azeite. Posteriormente, adicionar as batatas e mexer, adicionar o caldo inicial aos poucos com a ajuda do chinês. Quando os legumes estiverem todos cozinhados, passar a sopa com a varinha mágica. Levar a lume brando novamente e temperar a gosto com sal e pimenta preta. Para finalizar, adicionar folhas de hortelã e azeite de coentros aquando do empratamento.



Sopa de legumes

Valor monetário - Custo



NOME DO PRATO

Sopa de legumes

Nº PORÇÕES

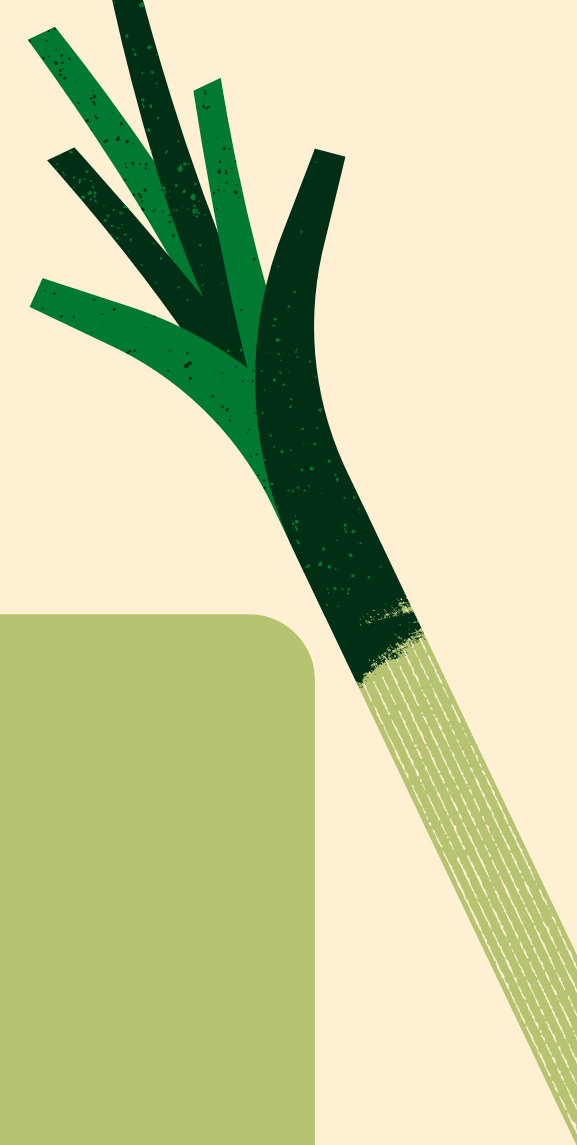
2

Secção: COZINHA

QUANT	UNID	DESCRIÇÃO	C.UNIT	C.TOTAL
0,150	Kg	Batata	€ 0,45	0,07 €
0,040	Kg	Cebola	€ 0,95	0,04 €
0,040	Kg	Alho Francês	€ 1,35	0,05 €
0,006	Kg	Alho	€ 1,99	0,01 €
0,125	Kg	Cenoura	€ 0,59	0,07 €
0,050	Kg	Courgete	€ 1,69	0,08 €
0,010	Kg	Hortelã	€ -	- €
0,007	Kg	Sal	€ 0,15	0,00 €
0,002	Kg	Pimenta Preta	€ 13,50	0,03 €
0,020	L	Azeite	€ 3,85	0,08 €
0,300	L	Água	€ 0,10	0,03 €
SUB-TOTAL				0,46 €
OUTROS CUSTOS+5%				0,02 €
Total				0,49 €

Sopa de legumes

Cálculo Calórico



Nome do prato		Sopa de Legumes									
Valor calórico para 2 pessoas (Kcal)		270,6									
		Cálculo calórico									
	Ingredientes	Capitação	Unidade de medida	Proteínas (g)/100g	Lípidos g/100g	HC g/100g	Kcal /100g	Proteínas g/refeição	Lípidos g/refeição	Hidratos de carbono g/refeição	Kcal/ refeição
1	Batata crua	150,00	g	2,50		19,20	89,14	3,75	0,00	28,80	130,20
2	Cenoura crua	125,00	g	0,60		4,40	19,36	0,75	0,00	5,50	25,00
3	Cebola crua	40,00	g	0,90	0,20	3,10	17,45	0,36	0,08	1,24	7,12
4	Courgette crua	50,00	g	1,60	0,30	2,00	16,73	0,80	0,15	1,00	8,55
5	Alho francês cru	25,00	g	1,80	0,30	2,90	20,79	0,45	0,08	0,73	5,38
6	Sal	5,00	g								
7	Pimenta moída	2,00	g	10,70	2,70	38,30	210,77	0,21	0,05	0,77	4,41
8	Azeite (4 marcas)	10,00	g	0,10	99,90		900,00	0,01	9,99		89,95
19				3,30	0,70	4,40	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total (g)								6,33	10,35	38,03	54,71
Kcal								25,34	93,14	152,124	270,60
Equilíbrio								9,4%	34,4%	56,2%	100,0%

Prato Principal

Pescada com puré de batata, legumes e molho à espanhola



Ingredientes

250 gr Batata
240 gr Pescada
125 gr Sal
5 gr Pimenta
2 gr Noz moscada
25 gr Leite c/ ou sem lactose
5 gr Salsa
2 gr Limão
100 gr Bróculos
200 gr Cenoura
200 gr Courgete
22 gr Vinagre de vinho branco
30 gr Azeite
25 gr Alho
2 gr Pimentão doce

Modo de Preparação

Temperar os filetes da pescada com sal, raspas e sumo de limão e pimenta preta e colocar num tabuleiro de ir ao forno.

Para o puré, cozer as batatas. Depois de cozidas, desfazer para um recipiente, com um passevite. Adicionar o leite ou leite sem lactose, a noz moscada, sal e pimenta preta.

Para o molho à espanhola, picar cebola, alho e salsa; adicionar azeite, pimentão-doce, sale o vinagre de vinho branco.

Os legumes do acompanhamento são bringidos em água temperada com sal e adicionados aos filetes de pescada para ir ao forno.



Pescada com puré de batata, legumes e molho à espanhola

Valor monetário - Custo

NOME DO PRATO		Pescada com puré de batata, legumes e molho à espanhola		
Nº PORÇÕES	2	Secção: COZINHA		
QUANT	UNID	DESCRIÇÃO	C.UNIT	C.TOTAL
0,250	Kg	Batata	€ 0,45	0,11 €
0,240	Kg	Pescada	€ 6,25	1,50 €
0,015	Kg	Sal	€ 0,15	0,00 €
0,005	Kg	Pimenta	€ 13,50	0,07 €
0,002	Kg	Noz moscada	€ 28,00	0,06 €
0,025	Kg	Leite sem lactose	€ 1,37	0,03 €
0,005	Kg	Salsa	€ 2,50	0,01 €
0,002	Kg	Limão	€ 0,97	0,00 €
0,100	Kg	Bróculos	€ 1,69	0,17 €
0,200	Kg	Cenoura	€ 0,59	0,12 €
0,200	Kg	Courgete	€ 1,69	0,34 €
0,022	Kg	Vinagre de vinho branco	€ 0,40	0,01 €
0,038	Kg	Azeite	€ 3,85	0,15 €
0,025	Kg	Alho	€ 1,99	0,08 €
0,002	Kg	Pimentão doce	€ 5,84	0,01 €
SUB-TOTAL				2,65 €
OUTROS CUSTOS+5%				0,13 €
Total				2,79 €



Pescada com puré de batata, legumes e molho à espanhola

Cálculo Calórico

Nome do prato		Pescada com puré de batata, legumes e molho à espanhola									
Valor calórico para 2 pessoas (Kcal)		900,0									
		Cálculo calórico									
	Ingredientes	Capitação	Unidade de medida	Proteínas (g)/100g	Lípidos g/100g	HC g/100g	Kcal /100g	Proteínas g/refeição	Lípidos g/refeição	Hidratos de carbono g/refeição	Kcal/ refeição
1	Batata crua	250,00	g	2,50		19,20	89,14	6,25	0,00	48,00	217,00
2	Pescada (valor médio)* crua	240,00	g	17,60	1,40		82,92	42,24	3,36	0,00	199,20
3	Leite Vaca UHT meio gordo	25,00	g	3,30	1,60	4,90	46,84	0,83	0,40	1,23	11,80
4	Brócolos crus	100,00	g	3,40	0,80	1,50	26,76	3,40	0,80	1,50	26,80
5	Cenoura crua	200,00	g	0,60		4,40	19,36	1,20		8,80	40,00
6	Courgette crua	200,00	g	1,60	0,30	2,00	16,73	3,20	0,60	4,00	34,20
7	Salsa crua	5,00	g	3,10		0,40	13,86	0,16		0,02	0,70
8	Vinagre	22,00	g	0,30		0,60	21,51	0,07		0,13	0,79
9	Azeite (4 marcas)	38,00	g	0,10	99,90		900,00	0,04	37,96		341,81
10	Sal	15,00	g								
11	Pimenta moída	5,00	g	10,70	2,70	38,30	210,77	0,54	0,14	1,92	11,02
12	Limão	2,00	g	0,50	0,30	1,90	26,05	0,01	0,01	0,04	0,25
13	Alho cru	25,00	g	3,80	0,60	11,30	66,67	0,95	0,15	2,83	16,45
Total (g)								58,87	43,41	68,46	170,74
Kcal								235,48	390,72	273,82	900,01
Equilibrio								26,2%	43,4%	30,4%	100,0%



Sobremesa

Bolo de Laranja



Ingredientes

160 gr Laranja
hortelã q.b.
canela em pó

Modo de Preparação

Descascar a laranja e cortar em rodela.
Polvilhar com canela em pó e uma folha de
hortelã.



Laranja fatiada com canela

Cálculo Calórico

Nome do prato		Laranja fatiada com canela									
Valor calórico para 2 pessoas (Kcal)		66,9									
		Cálculo calórico									
	Ingredientes	Capitação	Unidade de medida	Proteínas (g)/100g	Lípidos g/100g	HC g/100g	Kcal /100g	Proteínas g/refeição	Lípidos g/refeição	Hidratos de carbono g/refeição	Kcal/ refeição
1	Laranja (3 variedades)	160,00	g	1,10	0,20	8,90	42,30	1,76	0,32	14,24	66,88
2	canela em pó		q.b.					0,00	0,00	0,00	0,00
3	hortelã		q.b.					0,00	0,00	0,00	0,00
Total (g)								1,76	0,32	14,24	16,32
Kcal								7,04	2,88	56,96	66,88
Equilíbrio								10,5%	4,3%	85,2%	100,0%



Calculo do Valor Energético e Monetário



Prato	Valor Energético (2 pessoas)	Valor Monetário (2 pessoas)
Entrada: Sopa	270 Kcal	0,49 €
Prato principal: Pescada	900 Kcal	2,79 €
Sobremesa: Laranja	69,9 Kcal	0,13 €
TOTAL	1239,9 Kcal	3,41 €

