

Eco-Escolas

Alimentação saudável e sustentável

Desafio 2022/2023: Eco-Ementas Mediterrânicas

Escola Profissional Infante D. Henrique
Porto

Índice

1. Ementas.....	3
1.1. Ementa – Dieta mediterrânica - Peixe.....	3
1.2. Valores nutricionais.....	3
1.3. Aspetos da dieta mediterrânica, sociais, ambientais e financeiros considerados:.....	3
2. Fichas técnicas para 4 pessoas	4
2.1. Aveludado de nabo e abóbora assada.....	4
2.2. Canelone do mar	4
2.3. Textura de magnórios.....	5
3. Tabelas Nutricionais	6
3.1. Aveludado de nabo e abóbora assada.....	6
3.2. Canelone do mar	7
3.3. Textura de magnórios.....	8
3.4. Adequação nutricional.....	9
4. Custos.....	10
4.1. Aveludado de nabo e abóbora assada.....	10
4.2. Canelone do mar	10
4.3. Textura de magnórios.....	11

1. Ementas

1.1. Ementa – Dieta mediterrânica - Peixe

Momento	Designação do prato	Memória descritiva
Entrada	Aveludado de nabo e abóbora assada	Base de nabo de São Cosme e abóbora manteiga assada com alecrim e especiarias
Prato Principal	Canelone do mar	Alface do mar a envolver um puré de grão e ervas aromáticas e filete de cavala confitado em azeite de coentros. Napado com creme de avelã torrada.
Sobremesa	Textura de magnórios	Aspic aromatizado com casca de maçã e magnório sem pele.
Bebida	Tisana de limonete	Infusão a frio de hortelã fresca e cascas de maçã verde desidratada com perfume de gengibre.

1.2. Valores nutricionais

Os valores nutricionais estão mencionados nas tabelas apresentadas na secção 2.

1.3. Aspetos da dieta mediterrânica, sociais, ambientais e financeiros considerados:

Na elaboração da presente eco-ementa mediterrânica foram tidos em conta os seguintes aspetos:

- Inclusão de um peixe da nossa costa (cavala) como principal fonte de proteína, rico em gordura polinsaturada e monoinsaturada;
- Inclusão de frutos gordos (avelã) característicos do padrão alimentar mediterrânico;
- Utilização do azeite como principal gordura adicionada;
- Utilização da fruta como principais ingredientes da sobremesa.
- Utilização de ervas aromáticas para acrescentar sabor aos alimentos diminuindo o sal que se adiciona durante a confeção.
- Respeito pela sazonalidade, dando preferência por frutos da época e de produção local.
- Preocupação pela escolha de produtos da região de forma a promover o emprego local e com baixo gasto energético ao nível do transporte.
- Inclusão de matérias-primas próprias, produzidas em modo biológico nas hortas da Escola.

2. Fichas técnicas para 4 pessoas

2.1. Aveludado de nabo e abóbora assada

Ingredientes	Descrição	Volume/ml	Peso/g
cebola			200
azeite			50
Alho francês			100
Abóbora manteiga			200
Nabo			300
Sal			8
Água			2000
Alecrim			0,5
Noz moscada			0,5

Confeção:

- Assar a abóbora temperada com sal e especiarias
- Fazer um fundo em azeite e juntar o nabo
- Adicionar a abóbora e passar no liquidificador
- Retificar os temperos

2.2. Canelone do mar

Ingredientes	Descrição	Volume/ml	Peso/g
Cavala cozida		Gr.	360
Grão	cozido	Gr.	600
Avelã		Gr.	50
Alface do mar	desidratado	Gr.	10
Cebola		Gr.	100
Alho Francês		Gr.	100
Tomate cacho		Gr.	400
Sumo de limão		ml	50
Alho		Gr.	20
Azeite		ml	50
Sal		Gr.	1
Pimenta		Gr.	1
Endro		Gr.	30
Sementes de coentros		Gr.	10

Confeção:

- Filetar a cavala e temperar
- Fazer o húmus
- Hidratar as avelãs
- Bringir a alface do mar
- Fazer tomate concassé
- Cozinhar os filetes
- Formar os rolinhos e levar ao forno
- Liquidificar as avelãs
- Empratar

2.3. Textura de magnórios

Ingredientes	Descrição	Volume/ml	Peso/g
Agar-agar			2
Maça golden			100
Magnórios			400

Confeção:

- Descascar os magnórios e as maçãs e reduzir a puré
- Fazer uma redução com as cascas das frutas e gelatinar
- Formar o aspic com a polpa e o agar-agar
- Emulsionar a redução gelatinada
- Empratar e decorar com o creme da redução

3. Tabelas Nutricionais

3.1. Aveludado de nabo e abóbora assada

	POR 100 G	POR DOSE 250 G
ENERGIA	58,3	145,8
PROTEINA	0,9	2,2
GORDURAS	4,5	11,3
HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS	4,3	10,7
AÇÚCARES	1,1	2,6
FIBRA ALIMENTAR	3	7,4
GORDURAS SATURADAS	0,9	2,4
GORDURAS MONOINSATURADAS	2,9	7,3
GORDURAS POLINSATURADAS	0,4	1,1
GORDURAS TRANS		
COLESTEROL		
VITAMINA A	52,8	132
VITAMINA D		
VITAMINA E (TOCOFEROL)	0,7	1,7
VITAMINA B1 (TIAMINA)	0	0,1
VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)	0	0,1
VITAMINA B3 (NIACIN)	0,5	1,2
VITAMINA B6	0,1	0,1
VITAMINA B12	0,1	0,3
VITAMINA C	0,7	1,7
SÓDIO	16,1	40,4
POTÁSSIO	273,2	683,2
CÁLCIO	174,2	435,4
FÓSFORO	63,6	158,9
MAGNÉSIO	16,1	40,3
FERRO	18,8	47
ZINCO	1,1	2,8

3.2. Canelone do mar

	POR 100 G	POR DOSE 250 G
ENERGIA	209,6	523,9
PROTEINA	12,4	31,0
GORDURAS	12,4	31,0
HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS	10,9	27,2
AÇÚCARES	2,4	6,0
FIBRA ALIMENTAR	4,5	11,2
GORDURAS SATURADAS	2,0	4,9
GORDURAS MONOINSATURADAS	7,1	17,6
GORDURAS POLINSATURADAS	2,5	6,3
GORDURAS TRANS	0,1	0,2
COLESTEROL	14,9	37,3
VITAMINA A	58,8	146,9
VITAMINA D	0,7	1,8
VITAMINA E (TOCOFEROL)	3,2	7,9
VITAMINA B1 (TIAMINA)	0,2	0,4
VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)	0,2	0,4
VITAMINA B3 (NIACIN)	6,2	15,5
VITAMINA B6	0,4	1,1
VITAMINA B12	4,4	11
VITAMINA C	15,3	38,1
SÓDIO	309,9	774,6
POTÁSSIO	463,7	1159,2
CÁLCIO	96,8	242,0
FÓSFORO	154	384,9
MAGNÉSIO	88,2	220,6
FERRO	3,6	8,9
ZINCO	1,6	3,9

3.3. Textura de magnórios

	POR 100 G	POR DOSE 100 G
ENERGIA	132,8	132,8
PROTEINA	1,7	1,7
GORDURAS	0,6	0,6
HIDRATOS DE CARBONO TOTAIS	33,5	33,5
AÇÚCARES	14,1	14,1
FIBRA ALIMENTAR	4,0	4,0
GORDURAS SATURADAS	0,1	0,1
GORDURAS MONOINSATURADAS	0	0
GORDURAS POLINSATURADAS	0,2	0,2
GORDURAS TRANS	0	0
COLESTEROL	0	0
VITAMINA A	4,0	4,0
VITAMINA D	0	0
VITAMINA E (TOCOFEROL)	0,6	0,6
VITAMINA B1 (TIAMINA)	0,0	0,0
VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)	0,1	0,1
VITAMINA B3 (NIACIN)	0,2	0,2
VITAMINA B6	0,1	0,1
VITAMINA B12	0	0
VITAMINA C	7,0	7,0
SÓDIO	31,4	31,4
POTÁSSIO	418,6	418,6
CÁLCIO	161,6	161,6
FÓSFORO	20,9	20,9
MAGNÉSIO	199,7	199,7
FERRO	5,5	5,5
ZINCO	1,4	1,4

3.4. Adequação nutricional

	Sopa	Peixe	Sob	Pão*	Total	Referencial	
Dose (g)	250	250	100	40		3º ciclo	
ENERC	145,8	523,9	132,8	102,4	905,0	833,0	109%
ENERC	610,4	2193,4	556,0	428,7	3788,6	3500,0	108%
WATER	505,9	270,4	84,7	1,6	862,6		
PROCNT	2,2	31,0	1,7	0,4	35,3	27,0	131%
FAT	11,3	31,0	0,6	0,2	43,1	24,0	179%
CHOAVL	10,7	27,2	33,5	0,6	71,9	98,0	73%
CHOAVLM	3,1	31,8	13,5	0,6	49,1		
MNSAC+DISAC	2,6	6,0	14,1	0,0	22,7	18,9	120%
OA	0,0	0,6	0,2	17,3	18,1		
ALC	0,0	0,0	0,0	0,9	0,9		
STARCH	0,2	20,3	0,0	0,0	20,5		
OLSAC	0,3	1,0	0,0	16,4	17,7		
FIBTG	7,4	11,2	4,0	3,3	26,0	5,2	499%
FASAT	2,4	4,9	0,1	3,1	10,4	7,9	132%
FAMS	7,3	17,6	0,0	0,0	25,0		
FAPU	1,1	6,3	0,2	0,0	7,7		
FATRNL	0,0	0,2	0,0	14,0	14,2		
F18D2CN6	0,6	3,0	0,1	0,0	3,7		
CHOL-	0,0	37,3	0,0	0,0	37,3		
VITA	132,0	146,9	4,0	0,0	282,9	300,0	94%
CAROT	477,3	632,4	25,9	0,0	1135,6		
VITD-	0,0	1,8	0,0	0,0	1,8		
TOCPHA	1,7	7,9	0,6	0,1	10,3		
THIA	0,1	0,4	0,0	0,0	0,6		
RIBF	0,1	0,4	0,1	0,1	0,6		
NIAEQ	1,3	15,5	0,2	1,0	18,1		
NIA	1,2	8,5	0,1	1,7	11,5		
NIATRP		5,0	0,1	0,7	5,7		
VITB6-	0,1	1,1	0,1	0,0	1,4		
VITB12	0,3	11,0	0,0	0,0	11,3		
VITC	1,7	38,1	7,0	0,0	46,9	14,0	335%
FOL	25,0	134,6	5,1	13,2	177,9	70,0	254%
ASH	62,0	5,0	0,3	0,8	68,1		
NA	40,4	774,6	31,4	22,0	868,4	766,0	113%
K	683,2	1159,2	418,6	96,0	2357,0		
CA	435,4	242,0	161,6	36,8	875,9	350,0	250%
P	158,9	384,9	20,9	104,0	668,7		
MG	40,3	220,6	199,7	44,0	504,6		
FE	47,0	8,9	5,5	1,3	62,8	5,2	1207%
ZN	2,8	3,9	1,4	0,9	9,1	3,3	277%

*Foi acrescentado 1 pão de 40 gr para aumentar o aporte de hidratos de carbono.

4. Custos

4.1. Aveludado de nabo e abóbora assada

			Quant.	P.U	P.Total	
cebola		Kg	0,2	1,69€	0,34€	Pingo Doce
azeite		L	0,05	6,52€	0,33€	Pingo Doce
Alho francês		Kg	0,1	4,30 €	0,43 €	Pingo Doce
Abóbora manteiga	*	Kg	0,2		- €	
Nabo		Kg	0,3	2,39 €	0,72 €	Pingo Doce
Sal		Kg	0,008	0,25 €	0,00 €	Pingo Doce
Água		L	2		- €	
Alecrim	*		0,0005		- €	
Noz moscada			0,0005	28,67 €	0,01 €	Frasco Continente
				Total	1,83 €	
				dose	0,26 €	

4.2. Canelone do mar

			Quant.	P.U	P.Total	
Cavala cozida		Kg	0,36	3,99 €	1,44 €	
Grão		Kg	0,6	1,98 €	1,19 €	
Avelã		Kg	0,05	14,68 €	0,73 €	
Alface do mar		Kg	0,01	79,30 €	0,79 €	
Cebola		Kg	0,1	1,69 €	0,17 €	
Alho Francês		Kg	0,1	4,30 €	0,43 €	
Tomate cacho		Kg	0,4	2,99 €	1,20 €	
Sumo de limão		Kg	0,05	5,28 €	0,26 €	
Alho		Lt	0,02	4,98 €	0,10 €	
Azeite		Kg	0,05	6,52 €	0,33 €	
Sal		Lt	0,001	0,25 €	0,00 €	
Pimenta		Kg	0,001	15,68 €	0,02 €	
Endro		Kg	0,03	26,30 €	0,79 €	
Sementes de coentros		Kg	0,01	108,64 €	1,09 €	
		Kg			- €	
		Kg			- €	
				Total	8,53 €	
				dose	2,13 €	

4.3. Textura de magnórios

			Quant,	P.U	P.Total	
Agar-agar		Kg	0,002	336,25 €	0,67 €	Makro
Maça Golden		Kg	0,1	1,00 €	0,10 €	Makro
Magnórios		Kg	0,4	3,50 €	1,40 €	Celeiro
				Total	2,17 €	
				dose	0,22 €	