

**Polvo Confitado
com Puré de
Batata Doce
e Espinafre.**

Ementa para 2 pessoas

2022/2023



alimentação
saudável e sustentável

Sustentabilidade Ambiental, Social e Económica .

pressupostos :

- Com a existência de um porto de pesca na proximidade fazem desta atividade o sustento de grande parte das famílias locais.
- O peixe e os moluscos são muito consumidos pelos locais e turistas.
- Grande parte dos produtos desta ementa, são produtos locais/regionais de alto valor nutritivo contribuindo para uma alimentação saudável .
- A nível económico contribuem em muito para o desenvolvimento da economia local e regional.
- A Pegada Carbónica é extremamente baixa!



TURISMO DE
PORTUGAL

escola de
Portimão



alimentação
saudável e sustentável



alimentação
saudável e sustentável

Ementa

Entrada:

Creme de tomate assado com ovo a baixa temperatura

Prato principal:

Polvo Confitado com puré de Batata Doce e Espinafre.

Sobremesa:

Torta de Laranja e Alfarroba





De entre as várias ementas propostas pelos alunos para esta atividade, esta, foi sem dúvida a que reuniu mais consenso.

A escolha dos ingredientes de produção regional e/ou local adaptadas ao clima mediterrânico enquadrando-se perfeitamente na Dieta Mediterrânea:

As sementes utilizadas na entrada, a escolha dos moluscos em vez da carne, azeite como gordura, de tubérculos e legumes como acompanhamento, ervas aromáticas como intensificador do sabor, laranja e a alfarroba na da sobremesa, tornam esta ementa verdadeiramente sustentável ao nível ambiental, económico e com uma reduzida pegada carbónica.

Juntando a tudo isto a possibilidade de ser confeccionada no refeitório da escola ou numa qualquer casa da região.



**Creme de Tomate
assado com ovo a
baixa
temperatura.**

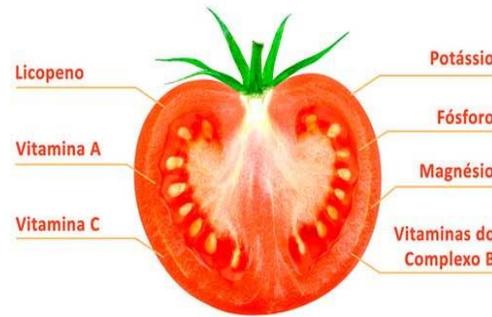
*Ementa para 2 pessoas
2022/2023*



Benefícios do Tomate o do Ovo

10 benefícios do tomate

- 1- Proteção Solar
- 2 - Pele sempre saudável
- 3- Melhora a visão
- 4- Saúde dos ossos-
- 5 - Reduz problemas capilares
- 6- Ajuda a reduzir níveis de açúcar no sangue
- 7- Previne câncer
- 8- Melhora as noites de sono
- 9- Reduz a pressão arterial
- 10- Reduz a dor crônica



6 benefícios do Ovo

- 1- Contribui com a musculação
2. Ajuda a controlar o colesterol
3. Aumenta a saciedade
4. Protege contra as doenças degenerativas
5. Contribui com a saúde óssea
6. Melhora a imunidade





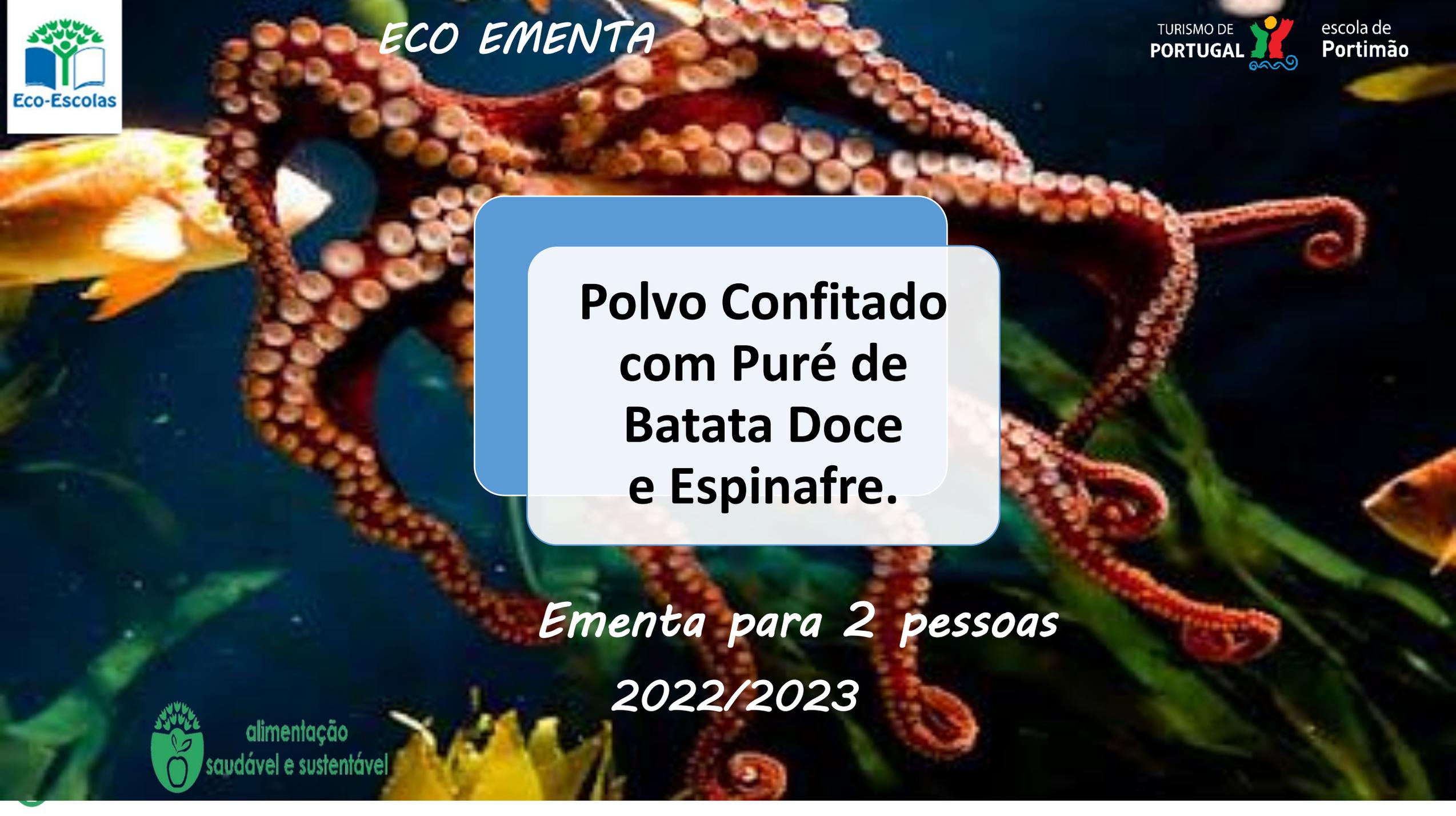
Creme de Tomate assado com ovo a baixa temperature

Preparação

- 1- Colocar um tacho ao lume com azeite, a cebola e alho deixar refogar,
- 2- Adicionar o tomate maduro e deixar cozinhar lentamente até o tomate se começar a desfazer,
- 3 -Juntar a agua e tempere com sal,
- 4 -Deixar cozinhar lentamente,
- 5- Passar a mix assim que esteja cozinhado,
- 6 - Retificar temperos com açúcar,
- 7-Juntar as sementes
- 8- Escalfar o ovo à parte,
- 9- Guarnecer por cima do creme de tomate,
- 10- No final decorar manjeriçõ.

Alimento	Quantidade total utilizada
Tomate	1kg
Alho	0,010(g)
Cebola	0,100(g)
Açúcar	0,050(g)
Azeite	0,010 (ml)
ovo	4 uni
Manjeriçõ	Folhas
Água	1L
Sal	0.010 (g)
Sementes de sésamo e papoila	00,20 (g)





**Polvo Confitado
com Puré de
Batata Doce
e Espinafre.**

*Ementa para 2 pessoas
2022/2023*





A Importância Económica da pesca do Polvo no Algarve



Em 2013, os desembarques de polvo em Portugal Continental produziram 37,6 milhões de euros, correspondentes a 15% da receita total de primeira venda gerada por as pescarias. Desta forma o polvo aparece em segundo lugar, depois da sardinha na resposta ao valor primário de venda. O Algarve apresenta-se como uma das regiões mais importantes de Portugal para a pesca do polvo(...)
(...)Além disso, a região possui a maior frota nacional dedicada à pesca deste molusco(...)



(in **Livro Verde** sobre a pesca do Polvo no Algarve)

9 BENEFÍCIOS DA BATATA DOCE

- 1 Baixo índice glicémico
- 2 Fornece energia
- 3 Auxilia na construção de músculos
- 4 Ajuda no emagrecimento
- 5 Previne anemia
- 6 Ajuda no controle da diabetes
- 7 Fonte de vitamina A, C e E
- 8 Fonte de Ferro, magnésio e potássio
- 9 Fortalece o sistema imunológico




Makaria Escari Madesov

A Batata- Doce de Aljezur



Batata doce de Aljezur é uma raiz adventícia que por tuberculização se torna carnuda. É uma batata piriforme alongada, de cor púrpura ou castanho-avermelhada e polpa amarela. Pelo facto de esta ser uma produção biológica que não aceita adição de compostos químicos na sua produção e num momento que cada vez mais se pede ao consumidor para consumir os produtos que se produzem mais perto de nós, faz todo o sentido aproveitar este produto de qualidade única agora devidamente identificado com o selo de Identificação Geográfica Protegida em detrimento de outros oriundos de países mais longínquos.



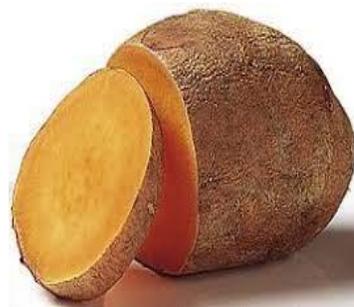


Polvo Confitado com Puré de Batata Doce e Espinafre

Preparação



1. Cozer o polvo em pouca água com a cebola alho e louro.
2. Lave as batatas-doces muito bem,
3. Coloque a assar no forno com sal grosso, forno 180 graus,
4. Depois de assadas, triturar num processador até ficar em puré.
5. Colocar um fio de azeite e retificar os temperos.
6. Depois do Polvo cozido leve ao sauté com azeite alho e louro para alourar.
7. Lavar os espinafres, colocar em água a ferver, retirando de imediato,
8. Colocar numa taça e regar com um fio de azeite e alho.
9. Empratar o puré de batata doce, o espinafre e o polvo,
10. Decorar com coentros.



Alimento	Quantidade total utilizada
Polvo	0,350 kg
Alho	0,040 kg
Sal	0,010 kg
Batata doce	0,500 kg
Azeite	0,040 l
Louro	0,025 kg
Espinafre	0,500Kg

Torta de Laranja e Alfarroba

Ementa para 2 pessoas

2022/2023



alimentação
saudável e sustentável

BENEFÍCIOS DA laranja

Ajuda a limpar o organismo
prevenindo doenças.

Ajuda na formação
do colágeno.

Favorece a
absorção de
ferro dos
alimentos e a
resistência as
infecções.

Cuida da
saúde da pele.

Reduz o estresse
e a depressão

Favorece o
sistema digestório.

Combate o
colesterol.

@FITEBELABLOG



escola de
Portimão

A Laranja do Algarve

Os Citrinos do Algarve IGP são os frutos provenientes das espécies *Citrus sinensis* (laranjas), *Citrus reticulata*, *Citrus Unshiu*, *C. deliciosa*, *C. mobilis* (pequenos citrinos), *Citrus paradisi* (toranjas), *Citrus limon* (limões), *Citrus limetta*, *Citrus limettioides* (limas).

História: Os citrinos surgem associados à flora do sul da Península Ibérica e demais zonas mediterrânicas, a partir de finais do século XIII, através dos genoveses que, por terra, demandaram a China e o Japão e dos portugueses que nos séculos X/XVI estabeleceram as rotas marítimas para a Índia, China e Japão e terão introduzido definitivamente o cultivo dos citrinos na região.

No Algarve, e desde tempos que remontam ao século XVIII, já as árvores de Natal eram decoradas com laranjas, facto bem demonstrativo da importância da cultura na região desde um passado longínquo.

Área de produção: A área de produção dos Citrinos do Algarve IGP está circunscrita aos concelhos de Albufeira, Castro Marim, Farim, Faro, Lagoa, Lagos, Monchique, Olhão, Portimão, S. Brás de Alportel, Silves, Vila Real de Santo António, Loulé (excetuando a freguesia de Ameixial) e Tavira (excetuando a freguesia de Cachopo).

ALFARROBA

Clinica Patricia
Davidson Haiat
Nutricionista Funcional



escola de
Portimão

A Alfarroba



História: O centro de origem situa-se provavelmente nas zonas costeiras do Médio Oriente, de onde se estendeu para Ocidente. Na Península terá sido introduzida pelos Árabes. A semente da Alfarroba, devido ao seu baixo peso e uniformidade, foi utilizada por mercadores para avaliar joias. As vagens, conhecidas na literatura anglo-saxónica por «St. John Bread», terão sido utilizadas na alimentação por S. João Baptista aquando da sua passagem pelo deserto. Em 1841, Silva Lopes afirma que a Alfarroba é utilizada como «alimento de gente pobre, e torrada não deixa de ser saborosa» e informa que, em 1777, a Alfarroba ocupava o 5.º lugar das exportações feitas por via marítima algarvia. Há referências datadas de 1579 segundo as quais a Alfarroba já era comercializada em feiras algarvias, como a de Tavira.

A pala da Alfarroba é utilizada, na forma de crob powder, no fabrico de tabletes dietéticas, cobertura de bolos, pão, etc. Da polpa obtém-se xarope, usado na cobertura do café torrefacto, como colorante na indústria alimentar e farmacêutica e como substituto açucarado na produção de gomas por via microbiológica. Da semente obtém-se o endosperma e o germe. Do endosperma é extraída a goma de semente de Alfarroba (E 410) usada como espessante, estabilizante, emulsionante e gelificante em gelados, sopas, etc., bem como na indústria farmacêutica e cosmética. A farinha de germe utiliza-se na alimentação humana, em produtos dietéticos, como fonte proteica. Na cozinha tradicional algarvia tem grande expressão o Pão de Alfarroba.





Torta de Laranja e Alfarroba

Preparação

Pré-aqueça o forno a 170°C.

1-Misture o açúcar com o amido.

2-Adicione, pouco a pouco, o sumo de laranja, filtrado, mexendo sempre.

3- Junte a raspa de 1 laranja, os ovos e misture muito bem, até obter uma mistura homogénea.

4- Verta a massa para um tabuleiro de forno, forrado a papel vegetal e untado com spray de gordura.

5- Leve ao forno, pré-aquecido a 170°C, durante 10 minutos.



A parte faça o recheio de alfarroba,

6- Derreta o chocolate com um pouco de leite de soja e farinha de alfarroba até formar uma pasta homogénea que se consiga barrar a torta.

7-Retire do forno a torta,

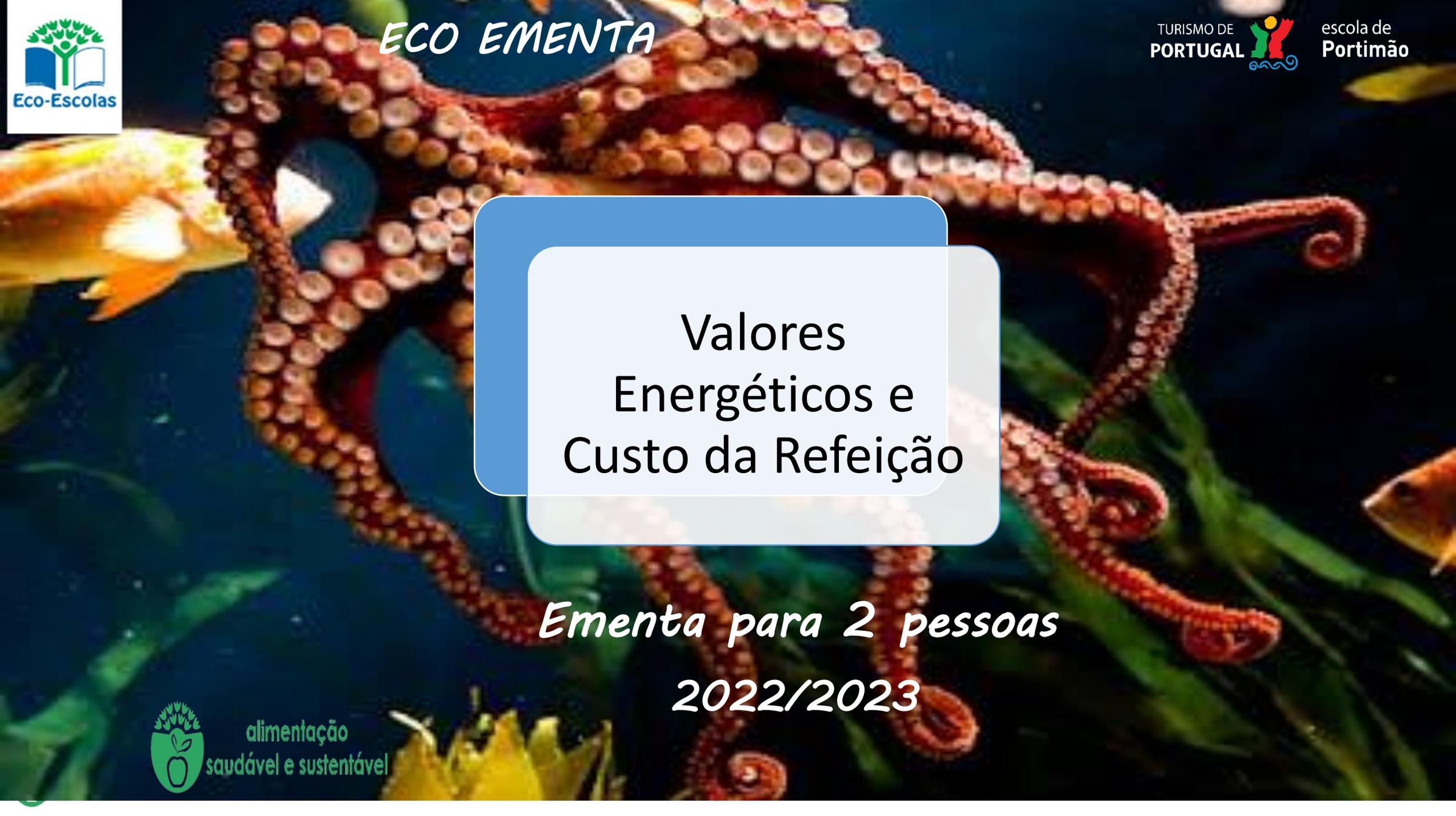
8-Vire de imediato sobre um papel vegetal

9-Barre com o recheio e enrole

10-Decore com frutos e flores comestíveis

Alimento	Quantidade total utilizada	Alergénio
Açúcar	0,400kg	
Amido de milho	0,020 kg	
Ovos	5 un	Sim
Laranja	1 un	
Farinha de Alfarroba	0,050kg	Sim
Chocolate Negro	0,100 kg	
Leite de soja	0,050 lt	





Valores Energéticos e Custo da Refeição

Ementa para 2 pessoas

2022/2023



alimentação
saudável e sustentável



escola de
Portimão



Dose por pessoa	Energia [kcal]	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]
Entrada	262,2	1097,7	7,3	2,55	34,4	34,5	3,65	8,24	2,82
Prato	289,1	928,1	24,5	3,6	75,8	45,6	14,2	37,7	6,25
Sobremesa	327,2	1370,1	11,8	5,3	112,8	99,8	2,9	8,5	0,2



alimentação
saudável e sustentável

Valor energético da refeição completa	Valores de referência para jovens entre os 14 e os 18 anos
879 kcal	género feminino 1400 a 2400 kcal
	género masculino 2000 a 3200 kcal

	Preço por refeição [€]	Preço por pessoa [€]	Preço menu completo, por pessoa [€]
Entrada	3,8	1,0	4,76
Prato	6,2	3,1	
Sobremesa	4,9	0,7	



Esta refeição, criada e concretizada por Alunos de TCP3, tendo por critérios a escolha de produtos endógenos e locais, com alto valor nutricional e perfeitamente ajustados à Dieta Mediterrânica.

Os Alunos, tiveram em consideração as suas necessidades energéticas e dos seus Colegas, maioritariamente com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos, e pressupondo um valor de referência de 2400 kcal, conseguindo assim satisfazer grande parte da comunidade escolar, incluindo os adultos.

O valor total do menu – refeição completa – atinge as 879 kcal, correspondendo a 30% das necessidades adequadas ao almoço.

O custo total da refeição completa é de 4,76 €, valor aceitável para um menu escolar nutritivo, justifica-se por outros dias cujo valor da ementa é inferior ao preço de custo da senha de almoço contribuído a média semanal não sofra alteração.



Bom Appetite

Ementa para 2 pessoas

2022/2023



alimentação
saudável e sustentável