

Eco-Ementas Mediterrânicas

Menu para 2 pessoas

PRIMAVERA – VERÃO

2022/2023



**alimentação
saudável e sustentável**



Eco-Ementas Mediterrânicas

Para a realização deste desafio, as turmas do 2º Ciclo procederam à pesquisa de receitas adequadas à época primavera/verão, de uma refeição equilibrada, saudável, sustentável e saborosa, tendo como base a Dieta Mediterrânica. No final foi efetuada uma votação das receitas preferidas pelos alunos da escola, em função dos seus gostos, da facilidade de confeção do preço por refeição, da possibilidade de confeção na cantina da escola e principalmente com base numa alimentação saudável, equilibrada e na Dieta Mediterrânica.

1. Ementa

1.1. Sopa fria de cenoura com especiarias

Ingredientes	Preparação
25 g de cebola 160 g de tomate com rama maduro 200 g de cenoura 1 pepino q.b. manjeriço q.b. paprika q.b. cominhos q.b. malagueta em pó q.b. funcho seco 1 c. de chá de alho em pó ½ c. de sobremesa de sal 1 c. de sopa de vinagre de vinho tinto 1 c. de sopa de azeite	Coloque num liquidificador a cebola, previamente descascada, um pepino, sem casca e sementes, cortado em pedaços, o tomate também cortado em pedaços, e as cenouras descascadas e cortadas em cubos. Adicione as especiarias, os temperos e triture até obter um creme. Leve ao frio até servir. Descasque e corte em cubos pequenos o restante pepino. Sirva a sopa com os cubos de pepino e decore com manjeriço.

Porção	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Hidratos carbono (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1 pessoa	108	5,6	1	11,9	11	3	1,6	1
2 pessoa	216	11,2	2	23,8	22	6	3,2	2



1.2. Prato principal: Massa com salmão e brócolos

Ingredientes	Preparação
150 g de salmão 75 g de tomate mini em rama 125 g de brócolos 6 g de alho (2 dentes) 1 c. de sopa de azeite 1 c. de chá sal q.b. pimenta em pó 125 g de tagliatelli sem glúten 1 c. de sobremesa pasta de azeitona verde e orégãos q.b. manjeriço fresco	Tempere o salmão com meia colher de chá de sal e pimenta a gosto. Introduza a massa e os brócolos em ramos pequenos em água a ferver temperada com o restante sal e coza destapado durante 10 minutos.. Aqueça bem uma colher de sopa de azeite numa frigideira larga, introduza o salmão e cozinhe de ambos os lados durante 2 a 3 minutos. Retire o salmão e descarte as peles e as espinhas. Barre-os com a pasta de azeitona e reserve. Deite o restante azeite e os dentes de alho cortados em lâminas finas na mesma frigideira, deixe fritar um pouco e adicione o tomate cortado ao meio. Salteie em lume médio a forte durante 3 a 4 minutos. Junte a massa e os brócolos, bem escorridos, o salmão desfeito em lascas e uma mão-cheia de folhas de manjeriço e misture bem.

Porção	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Hidratos carbono (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1 pessoa	434,0	10,5	2,0	65,0	9,5	8,0	33,0	1
2 pessoa	868,0	21,0	4,0	130,0	19,0	16,0	66,0	2



1.3. Sobremesa: Trifle de frutos vermelhos

Ingredientes	Preparação
100 g frutos vermelhos congelados 2 c. de sopa açúcar mascavado 1 unid. pau de canela 50 g madalenas clássicas sem glúten 200 g iogurte natural grego sem lactose q.b. hortelã	<p>Num tacho, leve ao lume os frutos vermelhos com o açúcar e o pau de canela. Deixe cozinhar até que a fruta amoleça. Reserve e deixe que arrefeça por completo.</p> <p>Desfaça as madalenas e coloque parte delas na base de 2 copos. Deite por cima a mistura de frutos vermelhos.</p> <p>Cubra com uma camada das madalenas desfeitas e outra de iogurte. Polvilhe com mais um pouco de madalenas e decore com folhas de hortelã.</p>

Porção	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Hidratos carbono (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1 pessoa	276,0	13,6	31,8	32,7	26,0	2,3	4,6	-
2 pessoa	552,0	27,2	62,6	65,4	52,0	4,6	9,2	-



2. Memória descritiva

2.1. Aspetos da dieta mediterrânica

- Cozinha simples, com base em preparados que protegem os nutrientes: pratos de tacho..
- Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal.
- Produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época: sazonalidade dos legumes e frutas escolhidos; ervas aromáticas da horta escolar.
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura.
- Utilização de ervas aromáticas em detrimento do sal e açúcar..
- Consumo de pescado: substituição de carne.

2.2. Aspetos sociais, ambientais e económicos

Sustentabilidade na produção de pescado

Atualmente, muitas espécies tradicionalmente capturadas encontram-se ameaçadas devido à sobrepesca.

A aquacultura ganha relevância como método de produção. Permite produzir em grandes quantidades, mas, em alguns casos, precisa de outros peixes para a ração necessária para a produção.

Algumas soluções para este problema incluem a exploração de espécies não carnívoras, o uso de farinhas de peixe que resulta de subprodutos da pesca (economia circular) e/ou a utilização de ingredientes alternativos (insectos, algas, etc.).

A aquacultura pode ter ainda outros impactos ambientais, como o consumo excessivo de água e a degradação da sua qualidade para o meio natural.

Já existem tecnologias que minimizam ou eliminam este tipo de impacto. Um destes exemplos é a aquaponia, método de produção em circuito fechado que se serve das plantas (que se podem consumir) para reciclar a água ao absorver os nutrientes

produzidos pelos peixes. Desta forma, reduz-se drasticamente o consumo de água e não se libertam poluentes para o meio natural.

De forma similar à aquaponia, também se podem usar algas em vez de plantas para filtrar a água. É o caso do método de produção em aquacultura multitrófica integrada, que produz peixe e algas em circuito fechado.

Em ambos os casos, o facto de ser em ambiente controlado permite ter a água com óptima qualidade e faz com que o peixe não esteja sujeito a metais pesados, a parasitas, ao surgimento de microalgas tóxicas e a outros poluentes atualmente presentes nos nossos oceanos.

Prato apreciado por crianças e jovens

O prato proposto é apreciado por crianças e jovens. A variante proposta, usa salmão em vez de frango, tem uma pegada ambiental mais reduzida.

Esta receita é também muito fácil de executar quer em cantina escolar, quer em casa, pelos alunos e famílias.

Ingredientes acessíveis

Os ingredientes escolhidos são de fácil acesso e, considerando a totalidade da ementa e a qualidade percebida pelos alunos, economicamente interessante.

3. Informação extra

Ficha Técnica - sopa

Sopa fria de cenoura com especiarias			Porções: 2	
Composição do prato	Peso / Quantidade	Unidade de medida	Preço / Kg ou Unidade	Custo
cebola	0,025	Kg	1,39 €	0,14 €
tomate com rama	0,160	Kg	2,29 €	0,37 €
cenoura	0,200	Kg	1,39 €	0,28 €
pepino	0,200	Kg	1,99 €	0,40 €
azeite	1 c. de sopa	L	5,59 €	0,05 €
manjeriço	q.b.	Kg	59,90 €	0,10 €
paprika	q.b.	Kg	36,86 €	0,10 €
cominhos	q.b.	Kg	19,78 €	0,05 €
malagueta em pó	q.b.	Kg	15,50 €	0,05 €
funcho	q.b.	Kg	79,50 €	0,10 €
alho em pó	1 c. de chá	Kg	11,50 €	0,05 €
vinagre de vinho tinto	1 c. de sopa	L	0,98 €	0,05 €
sal	½ c. de sobremesa	Kg	0,25 €	—
Custo total				1,74 €
Custo por pessoa				0,87 €
Preço de venda s/ IVA				0,87 €
Preço de venda c/ IVA (13%)				0,98 €

Ficha Técnica - prato principal

Massa com salmão e brócolos			Porções: 2	
Composição do prato	Peso / Quantidade	Unidade de medida	Preço / Kg ou Unidade	Custo
salmão	0,150	Kg	13,99 €	2,10 €
tomate mini em rama	0,075	Kg	2,29 €	0,17 €
brócolos	0,125	Kg	1,99 €	0,25 €
alho	0,006	Kg	4,98 €	0,03 €
azeite	1 c. de sopa	Kg	5,59 €	0,05 €
tagliatelli sem glúten	0,125	Kg	3,56 €	0,45 €
pimenta em pó	q.b.	Kg	16,46 €	0,05 €
sal	1 c. de chá	Kg	0,25 €	-
manjeriço fresco	q.b.	Kg	59,90 €	0,10 €
pasta de azeitona verde e orégãos	1 c. de sobremesa	Kg	16,90 €	0,10 €
Custo total				3,30 €
Custo por pessoa				1,65 €
Preço de venda s/ IVA				1,65 €
Preço de venda c/ IVA (13%)				1,86 €

Ficha Técnica - sobremesa

Trifle de frutos vermelhos			Porções: 2	
Composição do prato	Peso / Quantidade	Unidade de medida	Preço / Kg ou Unidade	Custo
frutos vermelhos congelados	0,100	Kg	5,06 €	0,51 €
açúcar mascavado	2 c. de sopa	Kg	2,39 €	0,05 €
madalenas clássicas sem glúten	0,050	Kg	10,63 €	0,53 €
iogurte natural grego sem lactose	0,200	Kg	6,63 €	1,59 €
pau de canela	0,005	Kg	26,13 €	0,10 €
hortelã	q.b.	Kg	17,80 €	-
Custo total				2,78 €
Custo por pessoa				1,39 €
Preço de venda s/ IVA				1,57 €
Preço de venda c/ IVA (13%)				1,37 €

Cálculo do custo e do valor energético

Refeição	Custo por pessoa (c/IVA)	Custo para 2 pessoas (c/IVA)	Valor energético por pessoa (Kcal)	Valor energético para 2 pessoas (Kcal)
Sopa	0,98 €	1,96 €	108	216
Prato principal	2,39 €	4,78 €	434	868
Sobremesa	1,37 €	2,74 €	276	552
Total	4,74€	9,48 €	818	1636

4. Material de apoio

- https://www.cienciaviva.pt/peixes/home/index.asp?accao=showpeixe&id_especie=11&idioma=pt
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_pescado_Final_High.pdf
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf
- <https://nutrimento.pt/>
- <https://www.pratocerto.pt/>
- <https://www.continente.pt/>