

# Eco-Ementas Mediterrânicas

Agrupamento de Escolas Barbosa du Bocage

Tomé Rebelo da Costa Gaspar Andrade, 5.ºA – n.º 19



Setúbal, fevereiro de 2023

## **Memória descritiva**

Vou apresentar três receitas que compõem uma ementa completa com sopa, prato principal e sobremesa. Os pratos que incluí são:

- Sopa campestre de cenoura (e algo mais)
- Chili da avó Joanita
- Crumble de maçã super rápido

## - SOPA -

### Creme campestre de cenouras (com algo mais)

Faz 2 doses

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozedura: 20 minutos

---

#### INGREDIENTES

400 ml de água

1+1/2 cenouras grandes

1 batata média

1 curgete pequena (em alternativa 1 chuchu médio)

1/2 talo de alho-francês

1 cebola pequena

2 dentes de alho

0,5 g de sal

Pão do dia anterior para finalizar ou um punhado de amêndoas laminadas (opcional)

Tomilho em pó (opcional)

1 colher de sobremesa de azeite

#### PREPARAÇÃO

Comece por descascar as cenouras, as batatas, a curgete/chuchu, a cebola e o dente de alho.

Lave os vegetais e corte-os aos cubinhos. Corte o talo de alho-francês às rodelas.

Leve todos os vegetais a um tacho fundo, tempere de sal e junte a água.

Coza em lume médio, tapado, por aproximadamente 20 minutos (as batatas devem apresentar-se tenras).

Entretanto, no forno pré-aquecido a 200 °C, torre o pão previamente cortado em cubinhos (*croutons*). Antes, disponha o pão num tabuleiro e regue-o com um fio de azeite. Pode acrescentar uma pitada de tomilho em pó para espicaçar o sabor.

Desligue o lume e, com o robô de cozinha ou varinha mágica, reduza os vegetais a creme.

Verta um fio de azeite na sopa e mexa.

Sirva no prato e, se for a gosto, junte um punhado de *croutons* ou as amêndoas laminadas (opcional)

Termine com uma pitada de tomilho em pó (opcional).

**Custo estimado da receita para duas pessoas:** 4 euros



## - PRATO PRINCIPAL -

### Chili da avó Joanita

Faz 2 doses

Tempo de preparação: 10 minutos + 20 minutos para demolhar as lentilhas

Tempo de cozedura: 20 minutos

---

#### INGREDIENTES

100 ml de água  
160 g de lentilhas vermelhas cozidas (ou 50 g em cru)  
60 g de carne de vaca ou de frango picada  
1 cebola pequena  
2 dentes de alho  
1 cenoura pequena  
1/3 de pimento vermelho  
1 lata pequena de tomate pelado em pedaços  
1 colher de sopa de azeite  
0,5 g de sal  
1/2 colher de chá de cominhos  
70 g de arroz

#### PREPARAÇÃO

Cerca de 20 minutos antes de iniciar a preparação da receita, demolhe as lentilhas em água quente.

Descasque a cebola, os dentes de alho e a cenoura. Pique o alho e a cebola, corte o pimento às tiras fininhas e rale cenoura.

Num tacho largo, junte a cebola, o pimento e os dentes de alho ao azeite. Ligue o lume médio e refogue até a cebola se apresentar translúcida. Nesse momento, junte a o tomate pelado em pedaços, a cenoura ralada e a carne. Tempere de sal e cominhos e junte água suficiente para cobrir os ingredientes. Deixe cozer 5 minutos.

Adicione agora as lentilhas e deixe cozer mais 10 minutos.

Coza o arroz.

Sirva ainda quente e acompanhe com o arroz ou com pão.

**Nota:** para uma versão vegetariana deste prato, opte por trocar a carne por uma maior quantidade de lentilhas, acrescentando ainda mais vegetais onde pode incluir o aipo, o alho-francês e a curgete.

**Custo estimado da receita para duas pessoas:** 5,75 euros



## - SOBREMESA -

### **Crumble de maçã super rápido**

Faz 2 doses

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozedura: 15 minutos

---

#### **INGREDIENTES**

2 maçãs médias de maçã Royal Gala  
50 g de farinha  
1 colher de chá de manteiga  
Canela em pó (q.b. para polvilhar a maçã)  
Sumo de ½ limão  
Mel (opcional)

#### **PREPARAÇÃO**

Pré-aqueça o forno a 180 °C

Descasque as maçãs, lamine-as fininhas e disponha-as num pyrex com aproximadamente 30 cm de comprimento por 20 cm de largura.

Tempere as maçãs com o sumo do limão e polvilhe-as com canela.

Cubra com a farinha e leve ao forno por 20 minutos, até se apresentar com um tom torrado.

Sirva ainda quente e, se for a gosto, adoce com uma colher de mel.

**Custo estimado da receita para duas pessoas: 4 euros**

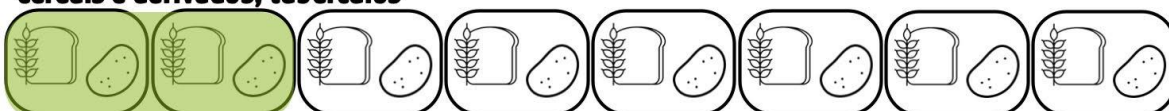


## Equilíbrio alimentar e nutricional da ementa

No que diz respeito às porções alimentares da roda dos alimentos, esta ementa encontra-se dentro das recomendações previstas para uma refeição de almoço ou jantar. O número de porções de cada grupo pode ser observado na **figura 1**.

A tabela 1 apresenta as recomendações para uma refeição principal.

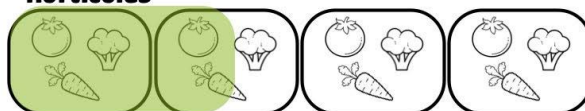
### Cereais e derivados, tubérculos



### Gorduras e óleos



### Hortícolas



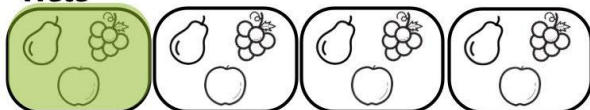
### Laticínios



### Carne, pescado e ovos



### Fruta



### Leguminosas



Número total de porções alimentares para uma ingestão alimentar correspondente 2000 Kcal

Porções alimentares de acordo com a Roda da Alimentação Mediterrânica

Cereais, Derivados e Tubérculos - 6 a 8 porções; Carne, Pescado e Ovos, - 3 a 4 porções;

Gorduras - 2 a 3 porções; Leguminosas - 1 a 2 porções; Laticínios - 2 a 3 porções;

Fruta - 3 a 4 porções; Hortícolas - 3 a 4 porções



**Tabela 1 – Nº de porções da ementa e respectiva recomendação. Valores apresentados por dose.**

Grupo da Roda dos Alimentos	Nº porções da ementa	Recomendação para refeição principal
Hortícolas	1,5	1 a 2
Fruta	1	1
Cereais, derivados e tubérculos	2	1 a 2
Leguminosas	1	1 a 2
Gorduras e óleos	1	0,5 a 1,5
Carne, pescado e ovos	1	1 a 3

**Na tabela 2** apresentamos os valores nutricionais de cada componente da ementa, a soma total e a relação com as recomendações. Valores apresentados por dose.

	Sopa	Prato	Sobremesa	Ementa	Dose de referência	% da Dose de Referência	% de referência para o almoço ou jantar
Energia (Kj)	472	1262	620	2354	8400	28%	25 a 35%
Energia (Kcal)	113	302	148	563	2000	28%	25 a 35%
Lípidos (g)	4,7	6,7	3,7	15,1	70	22%	25 a 35%
Ácidos gordos saturados (g)	0,5	1,3	1,8	3,6	20	18%	25 a 35%
Hidratos de carbono (g)	12,4	42,1	25,8	80,3	260	31%	25 a 35%
Açúcares (g)	3,9	4,3	9,4	17,6	90	20%	o mínimo possível
Proteínas (g)	3,6	15,8	1,9	21,3	50	43%	25 a 35%
Fibra (g)	3,3	5	2,1	10,4	25	42%	25 a 35%
Sal (g)	0,25	0,3	0,1	0,65	6	11%	o mínimo possível

Com exceção das proteínas todos os nutrientes encontram-se dentro dos valores recomendados.

Quer as porções, quer os valores nutricionais, foram apresentados em relação a uma ingestão

alimentar de 2000 Kcal, tendo em consideração ser essa a referência utilizada, de acordo com o

Regulamento CE nº 1169/2011 e as recomendações da *EFSA* (European Food Safety Authority).

### **Aspetos de sustentabilidade ambiental considerados:**

Os alimentos são os da estação do ano (primavera/verão), as leguminosas têm pouco impacto ambiental, contribuem para a biodiversidade e fixação do azoto no solo. São uma excelente fonte de proteína de origem vegetal. A receita de prato principal usa uma pequena quantidade de carne vermelha e que pode ser substituída por carnes brancas ou na totalidade por leguminosas, com bom impacto na saúde.

### **Aspetos de sustentabilidade social considerados, como o envolvimento da comunidade**

Todos os alimentos foram adquiridos localmente e todos eles foram produzidos em Portugal. Alguns vegetais vieram da quinta de uns familiares.

### **Aspetos da dieta mediterrânica considerados**

Ementa com base em produtos de origem vegetal (hortícolas, cereais, tubérculos, fruta e leguminosas). Utilização de azeite, de frutos oleaginosos e de quantidade reduzida de carne vermelha. Uso de produtos locais e sazonais, de plantas aromáticas e especiarias. Prato estufado em que todos os ingredientes são cozinhados em conjunto.

- FIM -