

Eco-Ementas Mediterrânicas

Agrupamento de Escolas Barbosa du Bocage

Tomé Rebelo da Costa Gaspar Andrade, 5ºA – 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

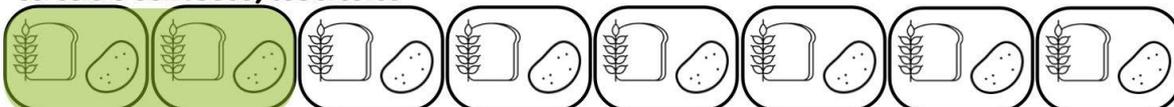


Equilíbrio alimentar e nutricional da ementa

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.

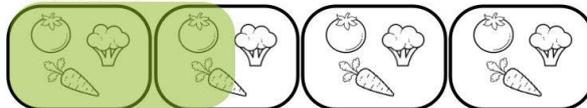
Cereais e derivados, tubérculos



Gorduras e óleos



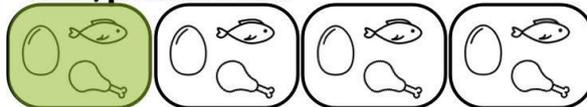
Hortícolas



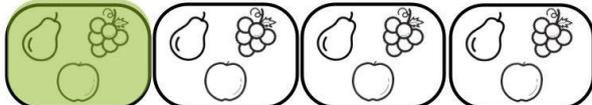
Laticínios



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 -