



Agrupamento de Escolas de Ovar Sul
Escola Secundária Júlio Dinis
Curso Profissional Técnico De Restaurante / Bar

Eco - Ementa

Mediterrânica

Memória Descritiva

2023/2024

Sede | Escola Secundária Júlio Dinis | Rua Irmãos Oliveira Lopes | 3880 192 Ovar | 256 573 333 | 256 574 941 | <http://aeovarsul.net> | sa@aeovarsul.net



Introdução

A ideia de participação na atividade Eco-Ementas Mediterrânicas surgiu no seguimento da participação no Concurso “Inventar a Alimentação do Futuro” dinamizado pela Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica.

Os alunos do Curso Profissional de Restaurante/ Bar participaram na final do concurso, após terem sido selecionados de entre 200 candidaturas. Estes alunos foram premiados numa sessão de apresentação dos vários pratos a concurso, perante um júri que fez a prova, conversou com os inventores e selecionou os vencedores das diferentes categorias: Receita do ano; Sabor a mar; *Street food*; *Sci-fi*; Quintal.

Surgiu a oportunidade – aberta a nível nacional a todos os alunos do ensino secundário (individualmente ou em grupo) e seus professores – de refletir sobre o contraste entre o que comemos diariamente e o que de facto faria sentido estar a comer. Assim, a entidade organizadora intitulou-o "Inventar a Alimentação do Futuro", no contexto do Dia Mundial da Alimentação, e dedicado à compreensão das relações entre a produção agrícola e a saúde, ecologia e economia.

Depois de abraçado o desafio, passaram ao trabalho prático: preparar de facto a comida. Foi deveras desafiante, pois toda a preparação teve de ser realizada pelos estudantes e esse trabalho fotografado e filmado: o prato pronto e os alunos a provarem-no. A extraordinária edição dos vídeos foi executada pelo professor António Bruno. A definição desta ementa e a organização de todo o processo teve por base objetivos que visam compreender a importância de uma alimentação equilibrada, saudável e sustentável, desenvolver hábitos de redução desperdícios alimentares, desenvolver a prática e o gosto na cozinha e promover o trabalho em equipa que se materializaram na escolha de uma **ementa outono/inverno**, com vista a aplicar tudo o mencionado acima.

Uma vez que a dieta mediterrânea valoriza os alimentos locais e sazonais, os produtos escolhidos foram as castanhas, abóbora, diospiro e as urtigas.

A escolha dos pratos surgiu de uma tentativa de criar pratos de fácil preparação, no caso do Mini Hambúrguer, o facto de ser prático e levar para qualquer lado e por abranger um leque de consumidores muito mais abrangente. A conversão de pratos já existentes em alternativas igualmente saudáveis e inovadoras substituindo, no caso do hambúrguer, a carne por grão e castanhas, os espinafres por urtigas. Primeiro para reduzir o consumo de carne promovendo a redução das emissões de gases com efeito estufa em 53,9%, e diminuirá o uso de terras aráveis em 62,1% e a eutrofização em 33,9%.

A reutilização da água foi também considerada e reutilizamos a água de cozer o grão-de-bico, para a confeção da Pavlova, substituindo os ovos por esta água que depois de transformada se denomina de Aquafaba. Os desperdícios das cascas da batata doce utilizada para a sopa, serviram para preparar as chips, assim como, a reutilização de pão do dia anterior serviu também para guarnecer a sopa.

Ementa

Sopa de Batata e Urtigas

X

Mini Hambúrguer de Grão-de-Hambúrguer e castanha.

X

Pavlova de Aquafaba e Diospiro

Sopa de Batata e Urtigas

Ficha Técnica

Designação	Sopa de batata-doce e urtigas	
Categoria	Entrada	
Preço de Custo	/1,66€	
Nº doses/ Pax	5/1	
Tempo de preparação	45 minutos	

Quantidades	Ingredientes/ Produto	Preço Unitário	Preço Total	Valor calórico (Kcal)
125gr	1 cebola	1,99€	0,24€	41
200g	2 cenouras em pedaços	1,11€	0,22€	45
500g	4 batatas-doces médias em pedaços	1,45€	0,72€	575
100gr	Urtigas	-----	-----	14
1L	água		-----	-----
q.b.	Azeite	5,81€	0,29€	27
q.b.	Sal	0,25€	0,80€	---
1c.sopa	Pimenta q.b.	0,99€	0,05€	----
6 fatias	pão do dia anterior	0,20€/unid	0,20€	244
1c.sopa	gingibre fresco ralado	4,69€	0,05€	----
				Total:394,5 Kcal

Modo de Preparação

- Demolhe as urtigas de um dia para o outro.
- Escalde as urtigas em água a ferver.
- Puxar a cebola, o alho e a cenoura juntamente com o gengibre fresco por alguns minutos.
- Junte a batata em pedaços e a água. Tempere com sal e pimenta e deixe cozer por 15 a 20 minutos.
- Preparar os croutons, corte as fatias de pão em cubos e numa frigideira colocar 2 colheres de sopa de azeite juntamente com os alhos esmagados.
- Adicionar os cubos de pão. Juntar 2 colheres de sopa de azeite, sal e pimenta e orégãos e deixar dourar bem. Reserve
- Retirar a sopa do lume, triturar bem com uma varinha mágica até obter um creme aveludado. Se necessário juntar mais água até obter a consistência desejada.
- Adicionar as urtigas em pedaços.

Sede | Escola Secundária Júlio Dinis | Rua Irmãos Oliveira Lopes | 3880 192 Ovar | 256 573 333 | 256 574 941 | <http://aeovarsul.net> | sa@aeovarsul.net

- Sirva a sopa de batata-doce, com croutons por cima.
- Acompanha com *cromesquis* de Urtigas.

Serviço:	Características Pós- Confeção	
Mise-en-Place: <ul style="list-style-type: none"> • Tacho • Varinha mágica • Sautê • Prato • Colher de sopa • fogão 	Textura	Macia
	Calorias	394,5 Kcal
	Validade	3 dias
	Acondicionamento	Frigorífico

Mini Hambúrguer de Grão-de-Hambúrguer e castanha.

Ficha Técnica	
Designação	Mini Hambúrguer de Grão e Castanha
Categoria	Entrada
Preço de Custo	16,58€/1,66€
Nº doses/ Pax	10/1
Tempo de preparação	50 minutos



Quantidades	Ingredientes/ Produto	Preço Unitário	Preço Total	Valor calórico (Kcal)
125gr	de flocos de aveia	1,59€	0,39€	583
200g	Castanha assada	4,99€	1,99€	400
500g	Grão-de-bico seco para cozer	1,19€	1,19	287,5
1	cebola	0,88€	0,09€	41
3	Dentes de alho	1,32€	0,66€	----
50g	Coentros frescos	1,69€	0,80€	14
1c.sopa	Caril em pó ou pasta	1,49€	0,05€	---
1c.chá	Açafrão	0,59€	0,11€	----
1c.sopa	Sementes de mostarda	1,60€	0,05€	----
q.b	Sal marinho	0,25€	-----	----
q.b	Pimenta moída na hora	1,90€	-----	----
300gr	Abóbora ralada	2,09€	1,25€	120

Sede | Escola Secundária Júlio Dinis | Rua Irmãos Oliveira Lopes | 3880 192 Ovar | 256 573 333 | 256 574 941 | <http://aeovarsul.net> | sa@aeovarsul.net

2c. sopa	Açúcar amarelo	1,59€	0,10€	108
				Total:1540 Kcal
Modo de Preparação				
<ul style="list-style-type: none"> • Triturar os flocos de aveia num processador • Adicionar o grão-de-bico, as castanhas e os coentros e triturar até ficar um puré • Temperar com sal e pimenta • Abrir as especiarias (açafraão, caril e sementes de mostarda) cozinhando-as num ponto de azeite ou óleo de coco • Picar a cebola e os alhos e juntas às especiarias, envolvendo tudo. Deixar refogar • Juntar o puré de castanhas e grão, misturar e cozinhar em lume brando durante 5min • Verificar temperos • Retirar do lume e deixar arrefecer e deixar repousar a massa 1h no frio • Moldar os mini hambúrgueres e fritar em azeite ou óleo de coco, 2/3 min dos dois lados • Para abóbora caramelizada: • Colocar a abóbora ralada num sauté; • Cobrir com açúcar amarelo; • Deixar derreter o açúcar e adicionar 3cl de moscatel roxo e 2 zestes de laranja; • Deixar reduzir durante 10/15 minutos em lume brando e mexer de vez em quando. 				

Serviço:	Características Pós- Confeção	
Mise-en-Place: <ul style="list-style-type: none"> • Tacho • Sauté • Balança • Fogão • Colher de pau • Descascador • Pratos • Cesto para chip • Espátula 	Textura	Macio/crocante
	Calorias	1540 Kcal
	Validade	2 dias/6 Meses
	Acondicionamento	Frigorífico/ congelador

Pavlova de Aquafaba e Diospiro

Ficha Técnica

Designação	Pavlova Aquafaba – Mini	
Categoria	Sobremesa	
Preço de Custo	1,89€	
Nº doses/ Pax	6	
Tempo de preparação	2 horas	

Quantidades	Ingredientes/ Produto	Preço Unitário	Preço Total	Valor calórico (Kcal)
225g	Açúcar em pó	3,34€	0,75€	900
1c. chá	Essência de baunilha	4,49€	0,11€	-----
1,5c. sobremesa	Vinagre	0,59€	0,05€	-----
1c. sopa	Maizena	1,69€	0,05€	75
500g	Grão-de-bico	0,93€	0,93€	287,5
				Total: 1625Kcal

Modo de Preparação

- Usar primeira 1 chávena de grão de bico para 3 chávena de água;
- Cozer o grão-de-bico durante 20 minutos sem tempero;
- Escoar e levar o líquido ao frigorífico até ao dia seguinte;
- Bater o líquido até ficar em castelo;
- Juntar 225g de açúcar em pó e bater durante 15 minutos;
- Juntar 1c. chá de essência de baunilha e 1c. de sobremesa de vinagre;
- Deixar bater até ficar em castelo;
- Levar ao forno a 130°C durante 2 horas.

Serviço:	Características Pós- Confeção	
Mise-en-Place: <ul style="list-style-type: none"> • Batedeira • Medidor • Balança • Colheres (sopa, sobremesa) • Forno • Pratos • Travessas • Saco de pasteleiro • Papel vegetal 	Textura	Crocante e húmida
	Calorias	1625 Kcal
	Validade	2 dias
	Acondicionamento	Frigorífico

Valor calórico por refeição para uma pessoa:

1 - Mini Hambúguer de Grão e Castanha: **154 Kcal**

1 porção de sopa de batata-doce e urtigas: **78,9 Kcal**

1 porção de Pavlova Aquafaba – Mini: **271 Kcal**

Valor calórico total da refeição: 504 Kcal

Considerando que o valor calórico de referência médio por dia, para um adulto em idade ativa e saudável varia entre **2000 Kcal** a **2500 Kcal** e tendo em atenção que é aconselhável fazer por dia, em média, 5 refeições, assim distribuídas, com o respetivo valor calórico associado, ao longo do dia: pequeno almoço (**504 Kcal**) lanche da manhã (**350 Kcal**) almoço (**504 Kcal**) lanche da tarde (**350 Kcal**) e jantar (**504 Kcal**) teremos um valor total de calorias ingeridas de **2212 Kcal** o que está dentro do intervalo de valores diários de referência recomendados.

Nota: assumiu-se um valor calórico idêntico para as três principais refeições (pequeno almoço, almoço e jantar) e um valor menor para os lanches da manhã e tarde.

Registo Fotográfico:

