

ECO-EMENTAS

MEDITERRÂNICAS

Refeição equilibrada, saudável, sustentável e saborosa, tendo como base a Dieta Mediterrânica – Património Mundial e Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

**ESCOLA PROFISSIONAL
AMAR TERRA VERDE**



IMPORTÂNCIA DIETA MEDITERRÂNICA

ESCOLHER ANTES DE COMER

A dieta mediterrânea é um modelo alimentar inspirado nos padrões dietéticos tradicionais de países que rodeiam o Mar Mediterrâneo, como Portugal, Espanha, Itália, Grécia, entre outros. Reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, esta dieta é não apenas uma forma de alimentação, mas um estilo de vida que promove a saúde, a sustentabilidade e o bem-estar. Para enquadrar os 10 princípios da dieta mediterrânea numa ementa saudável e sustentável, é importante considerar os seguintes pontos:



PRINCÍPIOS

DIETA

MEDITERRÂNICA



- 1. Abundância de alimentos de origem vegetal:** Baseie as refeições em alimentos como legumes, frutas, cereais integrais (como pão, massa e arroz integral), leguminosas (feijão, grão, lentilhas) e frutos secos e sementes. Estes alimentos são ricos em nutrientes essenciais e fibras, que promovem a saúde do coração e do sistema digestivo.
- 2. Azeite como principal fonte de gordura:** O azeite é rico em gorduras monoinsaturadas e antioxidantes, contribuindo para a redução do risco de doenças cardíacas. Utilize-o tanto para cozinhar como em temperos de saladas.
- 3. Consumo moderado de peixe e marisco:** Incorporar peixe e marisco várias vezes por semana fornece proteínas de alta qualidade e ácidos gordos ômega-3, benéficos para a saúde cardiovascular.
- 4. Consumo moderado de carne vermelha e processada:** A carne vermelha deve ser consumida com moderação, preferencialmente magra e em pequenas quantidades. A carne processada deve ser ainda mais limitada.
- 5. Frutas como sobremesa:** Opte por frutas frescas como sobremesa, ricas em vitaminas, minerais e fibras, e uma forma de adoçar a refeição de maneira natural.

PRINCÍPIOS

DIETA

MEDITERRÂNICA



6. Produtos lácteos em moderação: Consuma queijo e iogurte com moderação, preferindo versões de baixo teor de gordura, que são boas fontes de cálcio e proteína.

7. Consumo moderado de vinho: O consumo de vinho, especialmente tinto, pode ser benéfico para a saúde do coração, mas deve ser feito com moderação — até um copo por dia para mulheres e até dois copos por dia para homens, sempre às refeições.

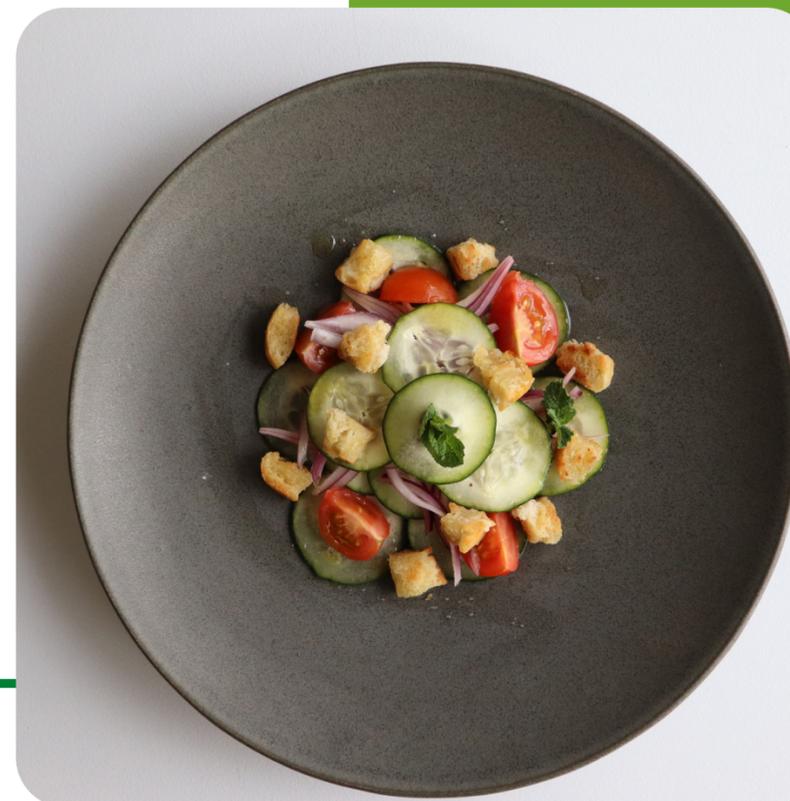
8. Água como bebida principal: Mantenha-se hidratado, bebendo água ao longo do dia. A água deve ser a bebida de escolha para saciar a sede.

9. Prática de atividade física regular: A dieta mediterrânea vai além da alimentação, encorajando um estilo de vida ativo, que inclui a prática regular de exercício físico.

10. Aproveitamento dos alimentos e redução do desperdício: Planeie as refeições e as compras para evitar o desperdício de alimentos. Utilize sobras de forma criativa, transformando-as em novas refeições.

NOSSA MISSÃO E VISÃO

A adoção dos princípios da dieta mediterrânica numa ementa diária oferece uma nutrição equilibrada e sustentável, ajustável a gostos pessoais sem sacrificar o prazer de comer. Essenciais como **peixe**, **azeite**, **legumes sazonais**, **ervas aromáticas**, **frutas**, e **água**, formam a base para refeições diversificadas e ricas em nutrientes. Consumir peixe, utilizar azeite como principal gordura, escolher legumes da época, temperar com ervas, preferir frutas para sobremesa, e privilegiar a água como bebida principal, não só beneficia a saúde cardiovascular e a hidratação, mas também apoia a **economia local** e **reduz o impacto ambiental**. Esta abordagem alimentar celebra a variedade, o sabor, e a sustentabilidade, promovendo um estilo de vida saudável e consciente.



SALADA PRIMAVERIL

ENTRADA

Ingredientes:

Pepino 0,100 Kg.
Tomate cereja 0,070 Kg.
Cebola roxa 0,050 Kg.
Manjericão q/b
Alho seco 1 Dente
Azeite Extra Virgem q/b
Vinagre maçã q/b
Sal fino q/b
Farinha sem glúten 0,125 Kg.
Fermento padeiro seco 0,003 Kg.
Sal fino 0,001 Kg.
Água morna 0,075 Lt.

Preparação:

Preparação do Pão (opcional): Caso deseje, pode adicionar pão à "Panzanella" para que este absorva os sucos dos vegetais e do tempero. Para tal, corte o pão sem glúten em cubos e leve ao forno para torrar ligeiramente.

Preparação dos Vegetais: Corte os pepinos em rodela finas e os tomates cereja ao meio. Descasque as cebolas roxas e corte-as em fatias finas. Pique grosseiramente o manjericão fresco. Descasque e pique finamente o dente de alho.

Preparação do Tempero: Numa tigela pequena, misture o alho picado com azeite de oliva e vinagre de vinho tinto. Tempere com sal a gosto.

Montagem da Salada: Numa tigela grande, misture os pepinos, tomates, cebolas e manjericão. Adicione o tempero preparado sobre os vegetais e envolva bem para que todos os ingredientes fiquem bem incorporados. Sirva imediatamente, enquanto ainda está fresca e estaladiça. Esta entrada é uma explosão de sabores mediterrânicos e é perfeita para servir como acompanhamento ou como uma refeição leve por si só.

Descrição: Esta salada é inspirada na "Panzanella"; uma salada de origem italiana que combina ingredientes simples, como tomate, pão e vegetais frescos, para criar uma explosão de sabor, frescura e textura. Esta nossa versão não contém glúten nem lactose uma vez que o pão e os ingredientes usados são sem isentos desses componentes.



PESCADA ASSADA NO FORNO, ESMAGADA DE BATATA E LEGUMES SALTEADOS

PRATO PRINCIPAL

Ingredientes:

Filete de pescada 0,340 Kg.
Pimentos 0,025 Kg.
Cebola 0,050 Kg.
Sumo de limão 0,085 Kg.
Sal grosso q/b
Orégãos q/b
Pimenta do reino q/b
Azeite extra virgem 0,012 Lt.
Ovo 0,090 Kg.
Courgette 0,050 Kg.
Cenoura 0,050 Kg.
Alho Francês 0,025 Kg.
Batata vermelha 0,225 Kg.

Preparação:

Preparação do Filete de Pescada: Pré-aqueça o forno a 180°C. Tempere os filetes de pescada com sumo de limão, sal, orégãos e pimenta preta a gosto. Disponha os filetes numa assadeira untada com um pouco de azeite. Asse no forno por aproximadamente 20-25 minutos, ou até que o peixe esteja cozido e comece a dourar.

Preparação dos Legumes Salteados: Corte os pimentos em tiras, a cebola em fatias e a cenoura em rodela finas. Corte a courgette em cubos. Numa frigideira, aqueça um pouco de azeite. Adicione os legumes cortados e, tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Refogue os legumes até que estejam macios, cerca de 8-10 minutos.

Preparação da Esmagada de Batata: Descasque e corte as batatas em pedaços pequenos. Cozinhe as batatas em água fervente até que estejam macias. Escorra bem as batatas cozidas e amasse-as até obter um puré cremoso. Tempere o puré com sal a gosto.

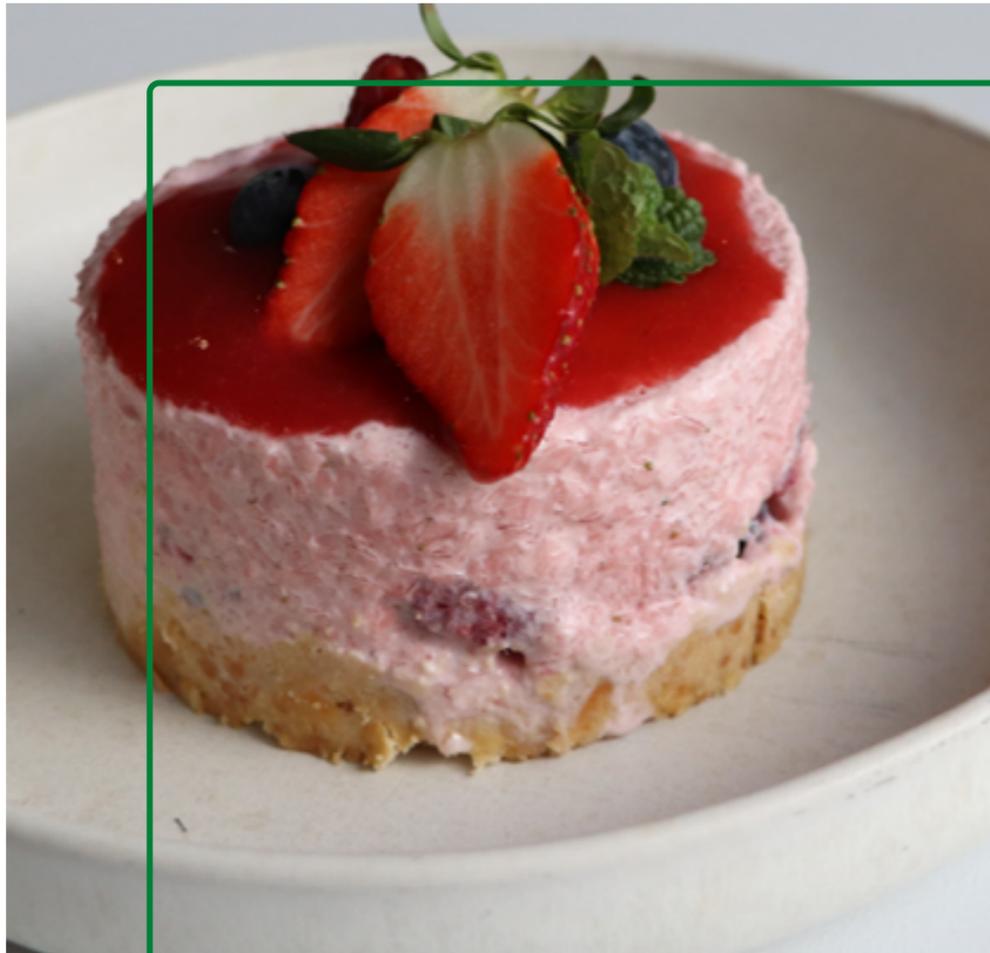
Montagem do Prato: Sirva os filetes de pescada assados com os legumes salteados ao lado. Acompanhe com o puré de batata. Regue tudo com um fio de azeite antes de servir. Sirva imediatamente e aproveite esta refeição nutritiva e saborosa, que não contém glúten nem lactose, sendo adequada para uma variedade de dietas e preferências alimentares.

Descrição: Este prato principal oferece uma combinação equilibrada de filete de pescada suculento, puré cremoso de batata e legumes salteados, tudo preparado com azeite extra virgem para um toque de sabor mediterrâneo.



SEMIFRIO DE FRUTOS VERMELHOS

SOBREMESA



Ingredientes:

Iogurte desnatado 0,125 Kg.
Folhas de gelatina neutra 4 Unid.
Mirtilos 0,030 Kg.
Framboesas 0,030 Kg.
Morangos 0,100 Kg.
Bolacha Maria s/glúten 0,060 Kg.
Hortelã q/b

Descrição: Esta sobremesa, é uma deliciosa opção para quem procura um doce leve e refrescante, perfeito para os dias mais quentes ou como uma finalização suave para qualquer refeição. Não contém glúten, pois a bolacha utilizada é isenta desse componente. Não contém nem gordura nem lactose, pois o iogurte utilizado é desnatado e sem lactose.

Preparação:

Preparação da Base: Triture as bolachas Maria sem glúten e sem leite até obter uma textura de migalhas finas. Distribua as migalhas uniformemente no fundo de uma forma de torta ou em taças individuais. Pressione levemente para formar uma base firme. Reserve.

Preparação dos Frutos Vermelhos: Lave bem os mirtilos, as framboesas e os morangos e deixe escorrer. Corte os morangos em fatias.

Preparação do Iogurte: Hidrate as folhas de gelatina neutra em água fria, conforme as instruções da embalagem. Numa tigela, misture o iogurte desnatado com as folhas de gelatina já hidratadas e dissolvidas. Mexa bem até obter uma mistura homogênea.

Montagem da Sobremesa: Coloque uma camada do iogurte preparado sobre a base de bolacha triturada. Disponha os frutos vermelhos sobre o iogurte, distribuindo-os de forma uniforme. Repita as camadas, alternando entre iogurte e frutos vermelhos, até preencher completamente a forma ou as taças. Termine com uma camada de frutos vermelhos para decorar.

Finalização: Leve a sobremesa ao frigorífico por algumas horas, ou até que esteja firme. Antes de servir, decore com algumas folhas de hortelã para um toque fresco e aromático.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

Composição Nutricional (2 pessoas)	Energia [Kcal]	Lípidos [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Cálcio [mg]
Salada Primavera	501,94	1,474	93,124	2,028	4,333	10,992	0,003	44,89
Filete de pescada com esmagada de batata e legumes	474,38	15,663	7,425	6,55	3,55	70,655	0,85	121,2
Semifrio de frutos vermelhos	286,79	16,086	15,998	15,998	6,146	14,827	0,578	233,16
Composição Nutricional Total/pessoa	631,56	16,61	58,27	12,29	7,01	48,24	0,72	199,63

PREÇO POR PESSOA

Salada Primavera	0,72 €
Filete de pescada com esmagada de batata e legumes	2,28 €
Semifrio de frutos vermelhos	1,39 €
Total Ementa	4,39 €



MELHOR EQUIPA



Alexandre Oliveira

2ºano Técnico
Cozinha/Pastelaria



Carla Cruz

2ºano Técnico
Cozinha/Pastelaria



Lucas Azevedo

2ºano Técnico
Cozinha/Pastelaria



Rodrigo Oliveira

2ºano Técnico
Cozinha/Pastelaria



OBRIGADA

COMIDA SAUDÁVEL