

Memória descritiva Eco-Ementas 2023-24

O projeto Eco-Ementas surge todos os anos, como um estímulo aos alunos do 2º ano do curso profissional de Cozinha/Pastelaria, como uma resposta inovadora e sustentável aos desafios atuais da gastronomia, visando promover uma alimentação saudável, acessível e respeitosa do meio ambiente. Desenvolvido no âmbito da disciplina de Serviços de Cozinha, este projeto tem como alicerce a estação de primavera/verão, época em que a natureza nos oferece uma diversidade rica e vibrante de produtos.

A seleção dos pratos e ingredientes que compõem a Eco-Ementas foi fruto de um processo colaborativo entre os alunos, sob a orientação do professor. Durante este processo, foram discutidas e analisadas diversas propostas, com um enfoque especial na sustentabilidade — tanto ambiental quanto económica — dos pratos. Este critério de seleção assegura não só o respeito pelo planeta, mas também a viabilidade financeira do projeto, tornando-o acessível a um maior número de pessoas.

Um dos pilares da Eco-Ementas é a inclusão. Por isso, a ementa foi cuidadosamente elaborada para ser apta para pessoas com intolerância ao glúten (celíacos) ou à lactose, garantindo que todos possam desfrutar das delícias sazonais sem preocupações. Este cuidado reflete o compromisso do projeto com a saúde e o bem-estar dos seus consumidores.

O projeto abraça, ainda, os princípios da dieta mediterrânica, reconhecida mundialmente pelos seus benefícios à saúde. O uso generoso de azeite, a abundância de frutas e legumes frescos, a preferência por peixes e a moderação na utilização de carnes vermelhas são características marcantes desta ementa.

Para assegurar a qualidade nutricional da Eco-Ementas, foi realizado um estudo nutricional detalhado. Este estudo abrange a análise de cada elemento da ementa, bem como uma avaliação global, incluindo os valores de referência nutricional de energia, lípidos, lípidos saturados, hidratos de carbono, açúcares, fibra, proteínas e sal. Este relatório, que se encontra anexado, é uma ferramenta valiosa para compreender o perfil nutricional da ementa e as suas contribuições para uma alimentação equilibrada.

Além do estudo nutricional, foi também realizado um cálculo do valor económico de cada prato, expresso em euros por pessoa. Este cálculo é fundamental para garantir a acessibilidade económica da ementa, tornando-a uma opção viável para diferentes segmentos da população.

Em suma, o projeto Eco-Ementas é para a Escola Profissional Amar Terra Verde, um exemplo inspirador de como a educação culinária pode ser uma força motriz para a mudança, promovendo hábitos alimentares saudáveis, sustentabilidade ambiental e inclusão social. É um convite a todos para explorar os sabores e os aromas da estação, numa jornada gastronómica que respeita o planeta e as suas gentes.

Ref:	Salada	Tipo:	Entrada
Nome:	Salada primaveril		
Nº de Doses:			2

Ingredientes	Medida	QT L	FC	QT B	CP	P. Unit.	P. Total	CC
Pepino	Kg.	0,1	1,05	0,105	23%	2,19 €	0,23 €	16%
Tomate cereja	Kg.	0,07	1,05	0,0735	16%	5,04 €	0,37 €	26%
Cebola roxa	Kg.	0,05	1,08	0,054	12%	2,10 €	0,11 €	8%
Manjeriçã	q/b							
Alho seco	Kg.	0,003	1,13	0,0034	1%	5,38 €	0,02 €	1%
Azeite virgem extra	q/b							
Vinagre de maçã	q/b							
Sal fino	q/b							
Farinha sem glúten	Kg.	0,125	1	0,125	29%	4,54 €	0,57 €	40%
Fermento padeiro seco	Kg.	0,003	1	0,003	1%	45,23 €	0,14 €	9%
Sal fino	Kg.	0,001	1	0,001	0%	1,00 €	0,00 €	0%
Água morna	Lt.	0,075	1	0,075	18%	0,00 €	0,00 €	0%

Preço Total 1,44 €

Produção	0,427	IC	0,95	P. Cap.	0,203	PVB	4,27 €	Marg. Cont.	1,44 €
Custo Kg Prod.	3,36 €	Prod. Líq.	0,406	C. Dose	0,72 €	PVL	2,15 €	Rácio	66,67%



Empratamento	Dosagem individual
Temp. e tempo de confeção	45min
Acondicionamento e validade	3 dias
Temperatura de conservação	*+3°C
Alergenos	-

Descrição e Modo de Preparação:

Preparação do Pão (opcional): Se desejar, você pode adicionar o pão à "Panzanella" para absorver os sucos dos vegetais e do tempero. Para isso, corte o pão sem glúten em cubos e leve ao forno para torrar levemente.

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

Preparação do Tempero: Em uma tigela pequena, misture o alho picado com azeite de oliva e vinagre de vinho tinto.

Tempere com sal a gosto.

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

Ref:	Peixe	Tipo:	Prato principal
Nome:	Pescada assada com esmagada de batata e legumes salteados		
	Nº de Doses:		2

Ingredientes	Medida	QT L	FC	QT B	CP	P. Unit.	P. Total	CC
Filete de pescada	Kg.	0,4	1	0,4	43%	8,99 €	3,60 €	79%
Pimentos	Kg.	0,025	1,1	0,0275	3%	1,99 €	0,05 €	1%
Cebola	Kg.	0,05	1,05	0,0525	5%	1,98 €	0,10 €	2%
Sumo de limão	Lt.	0,085	1	0,085	9%	1,99 €	0,17 €	4%
Sal grosso	q/b							
Orégãos	q/b							
Pimenta do reino	q/b							
Azeite virgem extra	Lt.	0,012	1	0,012	1%	9,03 €	0,11 €	2%
Curgette	Kg.	0,05	1,11	0,0555	5%	1,79 €	0,10 €	2%
Cenoura	Kg.	0,05	1,08	0,054	5%	1,32 €	0,07 €	2%
Alho francês	Kg.	0,025	1,25	0,0313	3%	2,63 €	0,08 €	2%
Batata vermelha	Kg.	0,225	1,15	0,2588	24%	1,10 €	0,28 €	6%

Preço Total

4,57 €

Produção	0,922	IC	0,8	P. Cap.	0,369	PVB	13,57 €	Marg. Cont.	4,57 €
Custo Kg Prod.	4,96 €	Prod. Líq.	0,738	C. Dose	2,28 €	PVL	6,85 €	Rácio	66,67%



Empratamento	Dose individual
Temp. e tempo de confeção	1h
Acondicionamento e validade	1 a 2 dias
Temperatura de conservação	*+3°C
Alergenos	Peixe

Descrição e Modo de Preparação:

Preparação do Filete de Pescada: Pré-aqueça o forno a 180°C. Tempere os filetes de pescada com sumo de limão, sal, orégão e pimenta do reino a gosto. Disponha os filetes em uma 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. Em uma frigideira, aqueça um pouco de azeite de oliva. Adicione os legumes cortados e, tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Refogue os legumes até que estejam macios, por cerca de 8-10 minutos.

Preparação do Puré 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 a esmagada de batata.

Regue tudo com um fio de azeite extra virgem 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.

Ref:	Semifrio	Tipo:	Sobremesa
Nome:	Semifrio de frutos vermelhos		
		Nº de Doses:	2

Ingredientes	Medida	QT L	FC	QT B	CP	P. Unit.	P. Total	CC	
iogurte magro sem lactose	Kg.	0,125	1	0,125	32%	4,33 €	0,54 €	19%	
Folhas de gelatina neutra	Kg.	0,008	1	0,008	2%	65,56 €	0,52 €	19%	
Mirtilos	Kg.	0,03	1	0,03	8%	6,00 €	0,18 €	6%	
Framboesas	Kg.	0,03	1	0,03	8%	8,00 €	0,24 €	9%	
Morangos	Kg.	0,1	1,05	0,105	25%	4,50 €	0,47 €	17%	
Bolacha Maria sem glúten	Kg.	0,06	1	0,06	15%	11,55 €	0,69 €	25%	
Hortelã	q/b								
Margarina	Kg.	0,04	1	0,04	10%	3,38 €	0,14 €	5%	
Preço Total							2,79 €		
Produção	0,393	IC	0,98	P. Cap.	0,193	PVB	8,28 €	Marg. Cont.	2,79 €
Custo Kg Prod.	7,09 €	Prod. Líq.	0,385	C. Dose	1,39 €	PVL	4,18 €	Rácio	66,67%



Empratamento	Dose individual
Temp. e tempo de confeção	1h
Acondicionamento e validade	1 dia
Temperatura de conservação	*+3°C
Alergenos	-

Descrição e Modo de Preparação:

Preparação da Base: Triture as bolachas Maria sem glúten e sem leite até obter uma textura de migalhas finas. Misture com a margarina amolecida. 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. Em uma 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 à geladeira por algumas horas, ou até que esteja firme. Antes de servir, decore com algumas folhas de hortelã para um toque fresco e aromático.

Salada primavera		Energia [kcal]	Lípidos [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Cálcio [mg]
Pepino	0,1	19	0,6	1,7	1,6	0,7	1,4	0	10
Tomate cereja	0,07	21	0,56	2,8	2,8	1,12	0,7	0	5,95
Alho	0,003	2,16	0,018	0,339	0,039	0,09	0,114	0	0,51
Cebola roxa	0,05	21,5	0	4,3	2,95	1,35	0,35	0	15,5
Água	0,075	0	0	0	0	0	0	0	3
Sal	q/b	0	0	0	0	0	0	0	0
Azeite	q/b	0	0	0	0	0	0	0	0
Manjeriço	0,003	1,44	0,024	0,153	0,153	0,117	0,093	0	7,5
Farinha sem glúten	0,125	430	1,375	92,875	1,875	3,625	9,75	0	32,5
Fermento padeiro seco	0,003	6,84	0,075	0,096	0	0,591	1,149	0,003	1,89
Total		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		Energia [kcal]	Lípidos [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Cálcio [mg]
Filé de pescada	0,4	300	3,2	0	0	0	68	0,8	60
Pimentos	0,025	6,75	0,15	0,675	0,625	0,5	0,4	0	2,25
Cebola	0,05	10	0,1	1,55	1,1	0,65	0,45	0	15,5
Sumo de limão	0,085	21,25	0	1,275	1,275	0	0,255	0	5,95
Sal grosso	q/b	0	0	0	0	0	0	0	0
Oregãos	q/b	0	0	0	0	0	0	0	0
Pimenta do reino	q/b	0	0	0	0	0	0	0	0
Azeite virgem extra	0,012	107,88	11,988	0	0	0	0	0	0
Curgette	0,05	9,5	0,15	1	0,95	0,5	0,8	0	11
Cenoura	0,05	12,5	0	2,2	2,05	1,3	0,3	0,05	20,5
Alho francês	0,025	6,5	0,075	0,725	0,55	0,6	0,45	0	6
Batata vermelha	0,225	202,5	0	43,2	2,7	3,6	5,625	0	20,25
Total		474,38	15,663	7,425	6,55	3,55	70,655	0,85	121,2

Semifrio de frutos vermelhos		Energia [kcal]	Lípidos [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Cálcio [mg]
logurte sem lactose magro	0,125	51,25	0,25	6,25	6,25	0	6,125	0,25	187,5
Folhas de gelatina neutra	0,008	27,92	0,008	0	0	0	6,96	0,008	0,88
Mirtilos	0,03	12,9	0,18	1,92	1,92	0,93	0,15	0	5,7
Framboesas	0,03	14,7	0,18	1,53	1,53	2,01	0,27	0	7,8
Morangos	0,1	34	0,4	5,3	5,3	2	0,6	0	25
Bolacha Maria sem glúten	0,06	8,82	0,108	0,918	0,918	1,206	0,162	0	4,68
Hortelã	q/b	0	0	0	0	0	0	0	0
Creme vegetal para barrar 37% gordura	0,04	137,2	14,96	0,08	0,08	0	0,56	0,32	1,6
Total		286,79	16,086	15,998	15,998	6,146	14,827	0,578	233,16

Menu completo por pessoa		Energia [kcal]	Lípidos [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Cálcio [mg]
		631,56	16,61	58,27	12,29	7,01	48,24	0,72	199,63

Ref:
Tipo:
Nome:
Nº de doses:
Ingredientes:
Medida:
QT L:
FC:
QT B:
CP:
P. Unit.:
P. Total:
CC:
Produção:
Custo Kg Prod.:
IC:
Prod. Liq.:
P. Cap.:
C. Dose:
PVL:
PVB:
Marg. Cont.:
Rácio:
Empratamento:
Temp. e tempo de confecção:
Acondicionamento e Validade:
Temperatura de conservação:
Alérgenos:
Fotografia:
Descrição e Modo de Preparação:
Equipamentos:

Nomenclatura

Referência correspondente ao código interno da ficha técnica (Exemplo: PX001 para a primeira ficha técnica)
Identificação do tipo de prato (Aperitivo, Entrada, Prato Principal, Sobremesa, etc....)
Nome interno atribuído ao prato
Rendimento em doses do prato
Descrição dos diferentes ingredientes que compõem o prato
Unidade para medida de cada ingrediente (deverá ser sempre Kg., Lt. ou Unid.)
Quantidade Líquida (Exemplo: o peso da batata já descascada)
Fator de Correção (valor numérico que determina a quantidade do desperdício. Exemplo: O valor que representa a quantidade de batata que se perde durante a cozedura)
Quantidade Bruta (Exemplo: o peso da batata com a casca)
Coefficiente de Produção (percentagem que representa o peso de cada ingrediente no total do peso da receita)
Preço Unitário (Preço por Kg., Lt. ou Unid. de cada um dos ingredientes. Exemplo: Batata - 1,10€ por cada Kg.)
Preço Total (Preço referente às quantidades necessárias de cada ingrediente. Exemplo: Se precisamos de 2 Kg. de batata, o preço total será 2,20€)
Coefficiente de Contribuição (percentagem que representa o custo de cada ingrediente no total do custo da receita)
Quantidade total, em Kg., da soma das quantidades líquidas de todos os ingredientes utilizados na receita
Custo associado à produção de 1 Kg. da receita elaborada
Índice de Cozedura (Valor número que representa a quantidade de peso perdido durante a cozedura da receita)
Produção Líquida (Quantidade, em Kg., resultante da cozedura da receita)
Per Cápita (Peso correspondente a cada uma das doses em que se divide a receita)
Custo por Dose (Custo correspondente a cada uma das doses resultantes da elaboração da receita)
Preço de Venda Líquido (Valor de venda sem IVA atribuído a cada dose)
Preço de Venda Bruto (Valor de venda com IVA atribuído a cada dose)
Margem de Contribuição (Valor em € correspondente ao benefício obtido com a venda do prato. Diferença entre o preço de venda líquido e o custo por dose)
Percentagem correspondente ao valor da Margem de Contribuição
Indicação da forma de servir o prato (Em dose individual, em travessa, em tabuleiro de buffet, etc....)
Temperatura e tempo de confeção (indicação aproximada destes valores tendo em conta os métodos de cozedura)
Como e durante quanto tempo poderá ser conservada a receita (Exemplo: Em saco de vácuo / 7 dias)
Tendo em conta o acondicionamento e validade da receita, a que temperatura deveremos de a conservar (Exemplo: 4°C)
Tendo em conta os ingredientes que compõem a receita, quais são os principais potenciais alérgenos (Lactose, Glúten, etc....)
Imagem do prato final para orientação sobre o empratamento a realizar por forma a ter sempre a mesma aparência
Explicação dos passos a realizar para a mise-en-place, elaboração e empratamento da receita
Descrever os principais equipamentos e utensílios necessários para a elaboração da receita (Exemplo: tábuas, facas, etc....)

aca do chef, tabuleiro, fogão, forno, espátula, etc....)