




MENU

ENTRADA

Torricado de espargos, shimeji e plerotus
com maionese de sementes de girassol e
coentros



PRATO PRINCIPAL

Gnochis de barata doce com
codorniz e espinafres

SOBREMESA

Bolo de pera com gelado de figo e
nozes tostadas



Os Fundos Europeus mais próximos de si.





Memória Descritiva

Ementa Eco-Cozinheiros 2024

Considerando a sua natureza e a tipologia de ensino que lhe está associada, a EPDRA tem como missão a formação de técnicos intermédios qualificados para o exercício das saídas profissionais dos percursos formativos disponíveis e de cidadãos capazes de mobilizar valores e competências que lhes permitam intervir na vida e na sociedade, tomar decisões sobre questões naturais, sociais e éticas e dispor de capacidade de participação cívica, ativa, consciente e responsável.

Em termos formativos, a ação da escola centra-se no “saber”, sobretudo no “saber fazer” e no “saber ser”, no cumprimento da missão primária das escolas profissionais: a preparação efetiva dos alunos para a integração no mercado de trabalho, de acordo com uma oferta formativa que responda às necessidades da região e que contribua para o seu desenvolvimento integrado.

Desta forma, é essencial centrar a ação nos alunos – atores fundamentais de todo o processo – procurando o desenvolvimento da formação, com a perspetiva da aprendizagem em contexto real, através da garantia da experimentação dos diferentes modelos de aprendizagem disponíveis, não descurando nunca a dimensão da aprendizagem enquanto cidadão. Em suma, todos os processos desenvolvidos visam a formação integral do aluno, proporcionando-lhe a aquisição de competências vastas, que lhe permitam a integração no mercado do trabalho e na sociedade em geral.

Por outro lado, esta capacidade apenas se concretizará em pleno se for resultado de uma articulação eficaz com a comunidade, na medida em que o seu projeto deve também responder às suas necessidades e orientar-se para alcançar os objetivos e metas com os quais a escola se encontra comprometida, a nível local, regional ou nacional.

Seguindo esta linha orientadora, os alunos do Curso Técnico/a de Cozinha/Pastelaria aceitaram este desafio - Eco-ementas Mediterrânicas/Eco-Cozinheiros - como mais uma etapa da sua aprendizagem.



No desenvolvimento da escolha desta ementa foram tidos em conta os aspetos da Dieta Mediterrânica, os princípios básicos da sustentabilidade, assim como as preferências do público-alvo que a vai consumir.

Esta ementa é composta por uma entrada “*Torricado de espargos, Shimeji e pleurotus com maionese de sementes de girassol e coentros*”; um prato principal “*Gnochis de batata-doce com codorniz e espinafres*” e uma sobremesa “*Bolo de pera com gelado de figo e nozes tostadas*”.

A **entrada** foi concebida tendo em mente a sustentabilidade, os princípios da dieta mediterrânica e a redução da pegada ecológica. Ao selecionar os ingredientes e os métodos de preparação, foi dada prioridade à utilização de produtos locais, sazonais e de origem vegetal, minimizando assim o impacto ambiental.

A utilização de cogumelos e espargos cultivados localmente e de forma sustentável reduz a pegada ecológica associada ao transporte e à produção em larga escala.

A opção por uma maionese vegan de girassol em vez de maionese tradicional, reduz o impacto ambiental associado à produção de ovos e produtos lácteos.

Este prato incorpora ingredientes típicos da dieta mediterrânica, como azeite virgem extra, alho, cogumelos e espargos, promovendo assim hábitos alimentares saudáveis e equilibrados.

O torricado de cogumelos salteados e espargos com maionese vegan de girassol não só oferece uma experiência gastronómica deliciosa, mas também representa um compromisso com a sustentabilidade, a dieta mediterrânica e a redução da pegada ecológica. Ao escolher ingredientes locais, sazonais e de origem vegetal, este prato demonstra como é possível saborear o melhor da culinária, enquanto se respeita o meio ambiente e se promove um estilo de vida saudável.

Como **prato principal** apresentamos Gnochis de batata doce com codorniz e espinafres.

Ao usar ingredientes como batata doce, espinafres e codornizes, o prato apoia os produtores locais e reduz a necessidade de transporte de alimentos, diminuindo assim a pegada ecológica associada ao transporte de longa distância.



O prato incorpora ingredientes típicos da dieta mediterrânica, como azeite virgem extra, alho, espinafres e ervas frescas. Esses ingredientes são conhecidos pelos seus benefícios para a saúde, incluindo a redução do risco de doenças cardiovasculares e o aumento da longevidade.

Ao escolher ingredientes locais e sazonais, o prato reduz a necessidade de produção em larga escala e de transporte de alimentos, ajudando a diminuir a emissão de gases de efeito estufa e a preservar os recursos naturais.

Ao destacar ingredientes locais, o prato valoriza a produção agrícola regional e promove práticas agrícolas mais sustentáveis, contribuindo para o desenvolvimento económico local e a preservação das tradições culinárias.

Ao optar por uma refeição que incorpora ingredientes frescos e minimamente processados, o prato promove a consciência alimentar e incentiva hábitos alimentares mais saudáveis e equilibrados.

Em resumo, o prato de Gnochis de batata doce com codorniz e espinafres destaca-se como uma opção culinária que não só oferece uma experiência gastronómica deliciosa, mas também apoia a sustentabilidade ambiental, promove a saúde e valoriza a produção local e sazonal.

A preparação e confeção desta refeição permite colocar em prática aspetos de sustentabilidade ambiental que consideramos muito importantes e que colocamos diariamente em prática nas aulas. Ou seja, temos sempre em consideração a separação do lixo no eco-ponto, as cascas e desperdícios dos legumes e vegetais. Reduzimos também a quantidade de desperdícios de plástico, uma vez que recorremos a produtos produzidos e colhidos na herdade, diminuindo assim o consumo de produtos embalados.

A **sobremesa** de Bolo de Pera com Gelado de Figo e Nozes Tostadas é significativa por várias razões, especialmente quando consideramos a identidade de Mouriscas como a terra do figo, bem como os princípios da sustentabilidade, dieta mediterrânica e redução da pegada ecológica.

Ao incorporar figos, uma iguaria emblemática de Mouriscas, a sobremesa celebra e promove a identidade local e cultural da região, destacando os produtos distintivos da área e fortalecendo o orgulho da comunidade.



Ao utilizar peras frescas da região e figos de Mouriscas, a sobremesa valoriza os produtos locais e da estação, apoiando os agricultores locais e reduzindo a necessidade de transporte de alimentos, o que contribui para a redução da pegada ecológica.

A sobremesa inclui ingredientes típicos da dieta mediterrânica, como frutas frescas, nozes e azeite, que são conhecidos pelos seus benefícios para a saúde cardiovascular e geral. Essa abordagem alimentar equilibrada e saudável é uma parte fundamental da dieta mediterrânica.

Ao optar por produtos frescos e naturais, a sobremesa destaca a importância da sustentabilidade na produção de alimentos, incentivando práticas agrícolas que respeitam o meio ambiente e promovem o uso responsável dos recursos naturais.

Ao promover o consumo de produtos locais, a sobremesa contribui para o desenvolvimento económico da região, sustentando os produtores locais e fortalecendo a economia local de Mouriscas.

A combinação de sabores e texturas na sobremesa proporciona uma experiência gastronómica única e deliciosa, que não só satisfaz os paladares, mas também promove a apreciação da diversidade e da qualidade dos produtos locais.

Em resumo, a sobremesa de Bolo de Pera com Gelado de Figo e Nozes Tostadas é mais do que uma simples indulgência culinária; é uma expressão do património local, um tributo à natureza abundante da região e um exemplo de como a gastronomia pode ser um veículo para promover a sustentabilidade, a saúde e a cultura local.

Em anexo colocamos algumas fotos que documentam todo o processo de confeção da ementa.



ENTRADA





PRATO PRINCIPAL





SOBREMESA





Fichas Técnicas

Torricado de espargos, Shimeji e pleurotus com maionese de sementes de girassol e coentros

Nome do Prato:	Torricado de espargos e pleurotus com maionese de sementes de girassol e coentros
Nº Doses	4
Aplicação:	Ementa Eco-Cozinheiros
Grupo de Iguarias:	Entrada
Elaborado e controlado por:	EPDRA - Curso Profissional Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria
Data:	fev/24

Ingredientes	Quantidade	Unidade	Preço unidade	Preço total
Torricado:				0,00 €
Pão de Trigo	0,120	kg	3,44 €	0,41 €
Broa de milho	0,120	kg	2,16 €	0,26 €
Espargos	0,100	kg	9,16 €	0,92 €
Cogumelos Shimeji	0,150	kg	18,60 €	2,79 €
Cogumelos Pleurotus	0,150	kg	9,45 €	1,42 €
Dentes de alho	0,030	kg	5,38 €	0,16 €
Sal	0,003	kg	0,25 €	0,00 €
Pimenta	0,002	kg	16,46 €	0,03 €
Maionese:				0,00 €
Sementes de girassol	0,050	Kg	6,25 €	0,31 €
Coentros	0,010	kg	19,80 €	0,20 €
água	0,100	Lt	0,14 €	0,01 €
Azeite	0,080	Lt	9,00 €	0,72 €
Limão	0,005	Kg	1,79 €	0,01 €
Sal	0,002	Kg	0,25 €	0,00 €
Pimenta	0,001	Kg	16,46 €	0,02 €
Sub Total				5,96 €

Preço Custo Total	5,957 €	Preço Dose	1,489 €
Preço de Venda Final S/lva	8,00 €	Food Cost S/lva %	18,62%
Margem Contribuição	6,51 €		

Informação Nutricional		Por dose	Por 2 doses
Kcal	1751,8	437,95	218,98
Proteínas	34,6	8,65	4,33
Lípidos	90,6	22,65	11,33
Hidratos de Carbono e açúcares	155,05	38,76	19,38

Preparação:	Foto:
<p>Torricado</p> <p>1 – Fatiar o pão de trigo e a broa de milho. Levar ao forno até dourar. Esfregar o dente de alho nas fatias torradas e pincelar com azeite.</p> <p>2 – Desfiar os pleurotus, cortar as pontas superiores dos espargos e picar os talos. Saltear tudo em azeite e alho. Temperar com sal e pimenta.</p> <p>Maionese</p> <p>1 - Hidratar as pepitas de girassol por cerca de 12 horas. Depois deste tempo, lavar e bater no liquidificador com a água, o dente de alho, o sal, a pimenta e o sumo de limão. Quando criar um creme homogêneo, adicionar o azeite enquanto o aparelho ainda estiver ligado. Bater até obter um resultado cremoso.</p> <p>2 – Picar os coentros e adicionar na maionese</p>	



Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Abrantes (404329)

Bolo de pêra com gelado de figo e nozes tostadas

Ficha Técnica		REGISTO DA QUALIDADE	Código:	
			Revisão: 00	
Nome do Prato:	Bolo de pera com gelado de figo e nozes tostadas			
Nº Doses	12			
Aplicação:	Ementa Eco-Cozinheiros			
Grupo de Iguarias:	Sobremesas			
Elaborado e controlado por:	EPDRA - Curso Profissional Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria			
Data:	fev/24			
Ingredientes	Quantidade	Unidade	Preço unidade	Preço total
Bolo de Pera:				
Ovos	5,000	Unidade	0,20 €	1,00 €
Fermento em pó	0,005	Kg	7,93 €	0,04 €
Farinha de trigo integral	0,200	Kg	1,00 €	0,20 €
Óleo de girassol	0,060	LT	1,65 €	0,10 €
Mel	0,050	Kg	11,00 €	0,55 €
Água	0,050	Lt	0,14 €	0,01 €
Figos Pingo de Mel secos	0,100	kg	7,48 €	0,75 €
Peras	0,500	kg	1,80 €	0,90 €
Miolo de noz	0,050	Kg	1,45 €	0,07 €
Gelado:				
Figo Preto seco	0,160	Kg	7,96 €	1,27 €
Natas	0,400	Kg	3,75 €	1,50 €
Gemas de ovo	7,000	Unidade	0,20 €	1,40 €
Mel de Rosmaninho	0,090	Kg	11,00 €	0,99 €
Açúcar Amarelo	0,060	Kg	1,59 €	0,10 €
Vinho do Porto	0,020	Lt	7,00 €	0,14 €
Puré de pera:				
Peras	0,500	Kg	1,80 €	0,90 €
Sumo de limão	0,020	Lt	1,79 €	0,04 €
Água	0,080	Lt	0,14 €	0,01 €
Casquinha de laranja	0,004	Kg	1,46 €	0,01 €
Sub Total	9,97 €			
Preço Custo Total	9,968 €	Preço Dose		0,831 €
Preço de Venda Final S/Iva	3,50 €	Food Cost S/Iva %		23,73%
Margem Contribuição	2,67 €			
Informação Nutricional		Por dose	Por 2 doses	
Kcal	3810,6	317,55	635,10	
Proteínas	155,5	12,96	25,92	
Lípidos	247,55	20,63	41,26	
Hidratos de Carbono e açúcares	607,1	50,59	101,18	
Preparação:		Foto:		
<p>Bolo de Pera:</p> <ol style="list-style-type: none">1 - Pré-aquecer o forno a 160°C.2 - Retirar o pedúnculo dos figos e picar finamente numa tábu de corte. Colocar os figos picados numa taça e juntar os 50ml de água. Deixar repousar para absorverem a água e ficarem macios.3 - Cortar cada pera em quatro e retirar os caroços. Laminar metade das peras sem descascar e cortar em pequenos pedaços a outra metade. Mergulhar separadamente em água fria com umas gotas de limão. Reservar.4 - Bater com a batedeira os ovos com o mel e o óleo, durante aproximadamente 5 minutos. Adicionar os figos escorridos do excesso de água e bater mais um pouco.5 - Peneirar o fermento com a farinha e adicionar na mistura anterior, mexendo com leveza.6 - Adicionar a maçã cortada em pedaços, previamente escorrida, na massa e misturar.7 - Verter o preparado para uma forma forrada com papel siliconizado. Escorrer as peras laminadas e dispor uma camada sobre toda a massa.8 - Levar o bolo ao forno e deixar cozer.9 - Tostar no forno o miolo de noz. Numa tábu picar grosseiramente a noz tostada e reservar. <p>Gelado de Figos</p> <ol style="list-style-type: none">1 - Retirar os pedúnculos dos figos, cortá-los em pequenos pedaços e deixar macerar com o vinho do porto durante cerca de 30 minutos.2 - Levar o açúcar ao lume médio-baixo com o mel e as gemas, sempre a mexer durante aproximadamente 5 minutos.3 - Triturar os figos e misturar no preparado anterior. Reservar.4 - Bater as natas, até ficarem bem consistentes. Adicionar a mistura anterior nas natas batidas e bater lentamente mais um pouco até se integrar.5 - Congelar. <p>Puré de Pera</p> <ol style="list-style-type: none">1 - Levar todos os ingredientes num pequeno tacho ao lume com a tampa, até a pera estar cozida. Destapar o tacho e deixar cozinhar até eliminar os líquidos. Retirar a casquinha de laranja.2 - Triturar com a varinha mágica até obter um creme homogéneo.				