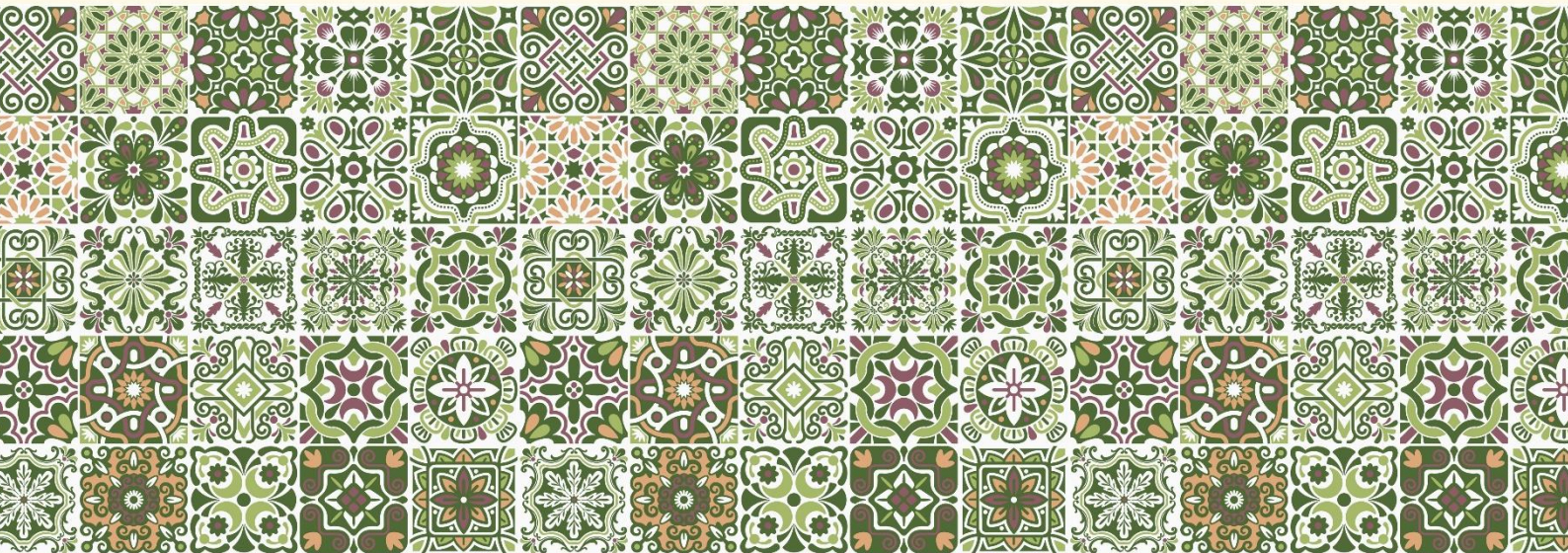




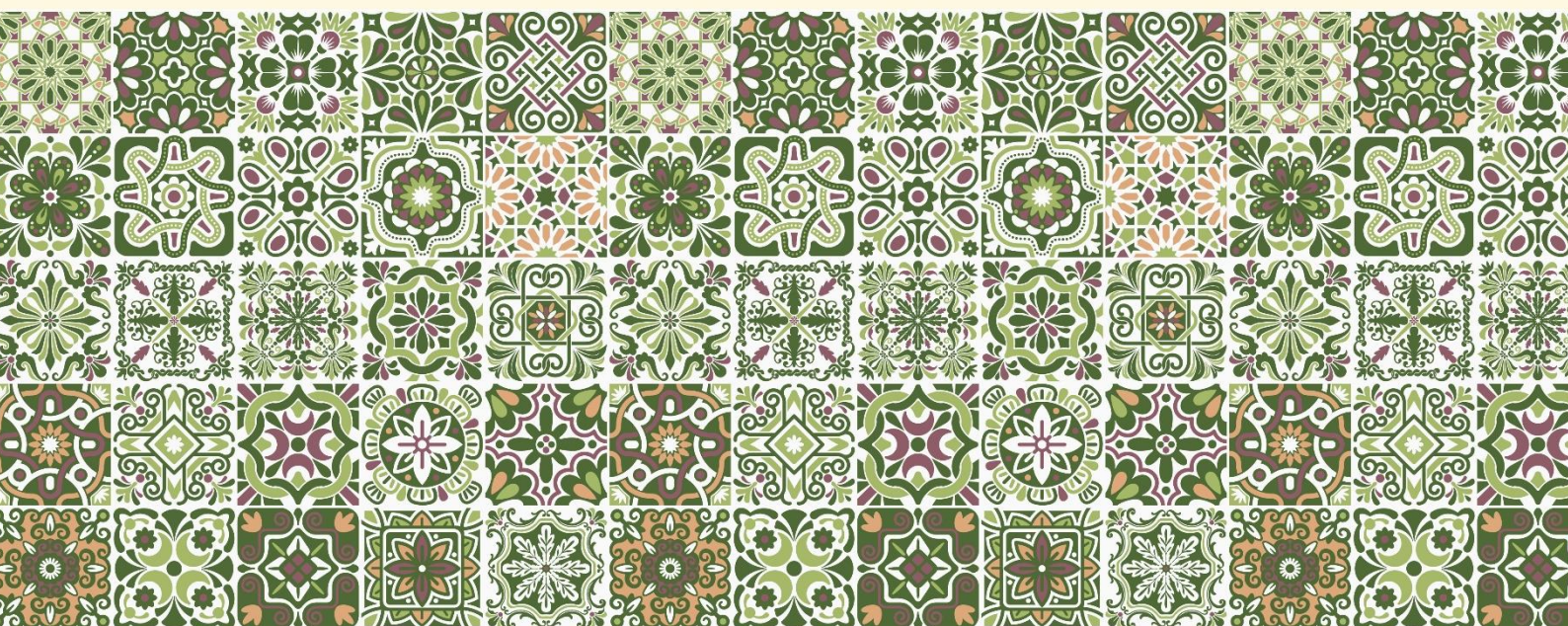
alimentação
saudável e sustentável



Eco-Escolas



ECO - E M E N T A M E D I T E R R Â N I C A



TURISMO DE
PORTUGAL



escola de
Viana do Castelo



ECO-EMENTA MEDITERRÂNICA

- MENU -

DA RAIZ À RAMA

Creme de abóbora
assada



CASCAS, TALOS E FOLHAS

Feijoada vegetariana



MAÇÃ, NOZ E CANELA

Bolo de maçã com gelado e
crocante de canela

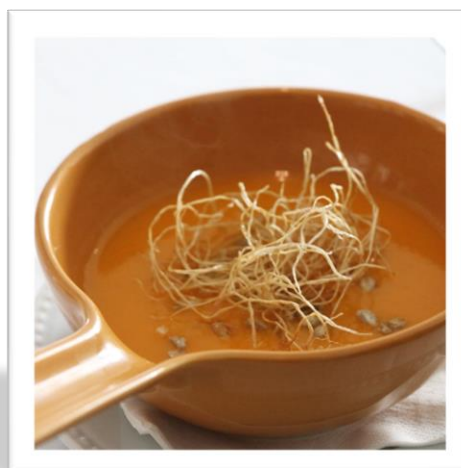
CREME DE ABÓBORA ASSADA

Dose: 2

Tempo de preparação: 50 minutos

Dificuldade: Fácil

Custo Total	4,27 €
Custo dose	2,13 €



Produto	Quantidade	Unidade	Preço	Custo
Abóbora manteiga	0,750	KG	2,27 €	1,70 €
Cebola	0,060	KG	1,98 €	0,12 €
Alho francês	0,200	KG	2,63 €	0,53 €
Azeite	0,040	L	9,03 €	0,36 €
Sal	0,005	KG	0,25 €	0,00 €
Água	1,000	L	0,14 €	0,14 €
Laranja (sumo)	2,000	uni	0,45 €	0,90 €
Pau de canela	0,020	kg	26,13 €	0,52 €
Sementes de abóbora desidratadas	0,020	Kg	9,45€	0,19 €
Raiz do alho francês desidratada				

Modo de preparação:

- Pré-aquecer o forno a 200°C.
- Lavar a abóbora, cortar em cubos e dispor num tabuleiro de forno juntamente com a laranja espremida e o pau de canela.
- Limpar as sementes da abóbora, lavar, secar bem a desidratar. Lavar bem a raiz do alho francês, secar e desidratar.
- Levar ao forno durante 30 minutos até a abóbora assar.
- Colocar uma panela ao lume, adicionar o azeite, a cebola picada e o alho francês.
- Adicionar a abóbora assada e retirar os aromáticos.
- Juntar a água e temperar com sal.
- Passar a mix e pelo coador chinês.
- Levar novamente ao lume, retificar temperos e servir decorado com as sementes de abóbora e a raiz do alho francês desidratadas.

Quant	Unidade	Produtos	Valor energético (kcal)	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]
750	g	Abóbora crua	82,5	352,5	1,5	0,8	12,8	10,5	5,3	2,3	0,00
60	g	Cebola crua	12,0	51,6	0,1	0,0	1,9	1,3	0,8	0,5	0,00
200	g	Alho-francês cru	52,0	220,0	0,6	0,2	5,8	4,4	4,8	3,6	0,00
4	ml	Azeite	36,0	148,0	4,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
5	g	Sal	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,00
1000	ml	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
200	ml	Sumo de laranja, 100%	84,0	358,0	0,2	0,0	19,0	19,0	0,0	0,6	0,00
20	g	Sementes de abóbora	113,4	470,0	9,3	1,7	2,0	0,5	2,2	4,4	0,00

TOTAL 2 pessoas	379,9	1 600,1	15,7	3,2	41,4	35,7	13,0	11,4	5,0
Por Pessoa	189,9	800,1	7,8	1,6	20,7	17,8	6,5	5,7	2,5

FEIJOADA VEGETARIANA

Dose: 2

Tempo de preparação: 50 minutos

Dificuldade: Fácil

Custo Total	5,48 €
Custo dose	2,74 €



Produto	Quantidade	Unidade	Preço	Custo
Azeite	0,040	ml	9,03 €	0,36 €
Cebola	0,060	KG	1,98 €	0,12 €
Alho	0,020	KG	5,38 €	0,11 €
Vinho branco	0,100	ml	1,04 €	0,10 €
Tomate em cubos	0,100	kg	1,77 €	0,18 €
Feijão encarnado	0,200	kg	2,19 €	0,44 €
Cenoura	0,100	KG	1,32 €	0,13 €
Couve lombarda	0,100	kg	1,69 €	0,17 €
Cogumelos marron	0,100	kg	6,30 €	0,63 €
Tofu fumado	0,200	kg	14,95 €	2,99 €
Ovo	2,000	uni	0,23 €	0,46 €
Sal	0,100	kg	0,25 €	0,03 €
Pão de mistura*	1,000	uni	0,20 €	0,20 €

Modo de preparação:

- Demolhar o feijão com 12 horas de antecedência.
- Colocar o feijão ao lume coberto com água e escumar de vez em quando.
- Colocar uma panela ao lume, adicionar o azeite, a cebola e o alho picados.
- Juntar o tomate *concassé* e refrescar com vinho branco.
- Adicionar a cenoura cortada em camponesa.
- Juntar a couve cortada em camponesa.
- Juntar o tofu em cubos e os cogumelos em quartos e deixar cozinhar.
- Juntar o feijão e se necessário, água da cozedura do feijão.
- Temperar com sal.
- Servir dentro do pão com o ovo escalfado.

*Para versão sem Glúten, seleccionar um pão sem glúten (por exemplo, com farinha de arroz e amido de milho).

Quant	Unidade	Produtos	Valor energético (kcal)	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]
40	ml	Azeite	359,6	1480,0	40,0	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
60	g	Cebola crua	12,0	51,6	0,1	0,0	1,9	1,3	0,8	0,5	0,00
20	g	Alho cru	14,4	60,6	0,1	0,0	2,3	0,3	0,6	0,8	0,00
100	l	Vinho branco	59,0	245,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,00
100	g	Tomate cru	23,0	95,0	0,3	0,0	3,5	3,5	1,3	0,8	0,00
200	g	Feijão encarnado	620,0	2620,0	1,0	0,2	95,8	3,4	28,0	43,0	0,00
100	g	Cenoura crua	25,0	106,0	0,0	0,0	4,4	4,1	2,6	0,6	0,10
100	g	Couve-lombarda crua	26,0	109,0	0,2	0,0	2,1	2,0	3,1	2,4	0,00
100	g	Cogumelos crus	18,0	76,0	0,5	0,1	0,5	0,3	2,3	1,8	0,00
200	g	Tofu	154,0	644,0	8,8	1,2	1,4	0,6	0,6	17,0	0,00
120	g	Ovo de galinha inteiro, cru	171,6	715,2	12,1	3,2	0,6	0,6	0,0	15,1	0,00
100	g	Sal	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,00
62	g	Pão de mistura de trigo e centeio	168,6	713,0	0,9	0,2	33,4	1,2	2,7	5,6	0,93

TOTAL 2 pessoas	1 651,2	6 915,4	64,0	10,7	145,9	17,4	41,9	87,6	101,0
Por Pessoa	825,6	3 457,7	32,0	5,4	72,9	8,7	21,0	43,8	50,5

BOLO DE MAÇÃ COM GELADO E CROCANTE DE CANELA

Dose: 2

Tempo de preparação: 10 minutos de preparação
+ 50 minutos cozedura

Dificuldade: Médio

Custo Total	1,34 €
Custo dose	0,67 €



NOTA: as quantidades e valores apresentados, são para duas doses. De forma a garantir a sustentabilidade e rentabilidade da receita, sugere-se a elaboração da receita para 10 doses.

BOLO DE MAÇÃ

Produto	Quantidade	Unidade	Preço	Custo
Maçã Golden (5 uni.)	0,150	Kg	1,62 €	0,24 €
Ovo (3 uni.)	0,011	Kg	0,21 €	0,00 €
Açúcar amarelo	0,056	Kg	1,59 €	0,09 €
Farinha de trigo**	0,036	Kg	0,75 €	0,03 €
Azeite	0,020	Kg	9,03 €	0,18 €
Canela em pó	0,001	Kg	10,90 €	0,01 €
Fermento em pó	0,002	Kg	11,42 €	0,02 €
Noz (miolo)	0,020	Kg	11,45 €	0,23 €

Modo de preparação:

- Num copo liquidificador colocar 150gr. de maçã com a casca e triturar.
- Juntar o açúcar e os ovos e triturar. Adicionar o azeite e voltar a triturar durante 20 segundos.
- Verter o preparado anterior numa tigela, envolver a farinha*, a canela e o fermento.
- Adicionar a restante maçã cortada em cubos ao preparado.
- Verter o preparado numa forma retangular forrada com papel vegetal.
- Colocar em forno pré-aquecido a 180°C durante 50 minutos.

Observações:

** versão Glúten free * Substituir farinha de trigo por (100 gr. aveia e 80 gr. farinha de arroz)

Quant.	Unidade	Produtos	Valor energético (kcal)	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]
150	g	Maçã Golden	93,0	393,0	0,8	0,2	19,7	19,7	3,0	0,3	0,00
11	g	Ovo de galinha inteiro, cru	15,4	64,4	1,1	0,3	0,1	0,1	0,0	1,4	0,00
56	g	Açúcar amarelo	218,4	929,6	0,0	0,0	54,6	54,6	0,0	0,0	0,00
36	g	Farinha de trigo tipo 55	123,8	525,6	0,4	0,1	26,7	0,5	1,0	2,8	0,00
20	g	Azeite	179,8	740,0	20,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
1	g	Canela moída	3,8	15,8	0,0	0,0	0,7	0,7	0,3	0,0	0,00
2	g	Fermento em pó	3,1	13,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,1	0,92
20	g	Noz, miolo	139,8	576,0	13,5	1,1	0,7	0,5	1,0	3,3	0,00

TOTAL 2 pessoas	777,2	3 257,7	35,8	4,5	103,1	76,0	5,4	7,9	0,9
Por Pessoa	388,6	1 628,9	17,9	2,2	51,6	38,0	2,7	4,0	0,5

GELADO DE CANELA

Descrição	Quantidade	Unidade	Preço	Custo
Leite Meio-Gordo UHT*	0,050	l	0,82 €	0,04 €
Natas 35% de M.G.*	0,050	l	4,95 €	0,25 €
Gema de ovo	0,020	Kg	8,59 €	0,17 €
Açúcar branco	0,010	Kg	1,49 €	0,01 €
Canela em pó	0,001	Kg	10,90 €	0,01 €

Modo de preparação:

- Numa caçarola colocar o leite, a nata e aquecer.
- Numa tigela colocar as gemas, o açúcar, juntar o preparado anterior.
- Levar ao lume a engrossar até atingir 84°C.
- Aromatizar com a canela e deixar a maturar 12 horas.
- Colocar na máquina de gelados.
- Reservar a -15°C.

Observações:

*versão sem lactose, substituir Leite e Natas, pelas versões sem lactose.

Quant	Unidade	Produtos	Valor energético (kcal)	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]
50	ml	Leite meio gordo, UHT	23,5	99,5	0,8	0,5	2,5	2,5	0,0	1,7	0,05
50	ml	Nata UHT 35% gordura	167,5	690,0	17,5	10,0	1,6	1,6	0,0	0,9	0,05
20	g	Gema de ovo	68,4	284,0	6,2	1,7	0,0	0,0	0,0	3,2	0,02
10	g	Açúcar branco	39,7	169,0	0,0	0,0	9,9	9,9	0,0	0,0	0,00
1	g	Canela moída	3,2	13,2	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0	0,00

TOTAL 2 pessoas	302,3	1 255,7	24,5	12,1	14,5	14,5	0,2	5,8	0,1
Por Pessoa	151,1	627,9	12,3	6,1	7,2	7,2	0,1	2,9	0,1

CROCANTE DE CANELA

Descrição	Quantidade	Unidade	Preço	Custo
Clara de ovo	0,002	l	3,29 €	0,01 €
Farinha de trigo*	0,002	l	0,75 €	0,00 €
Açúcar branco	0,002	kg	1,49 €	0,00 €
Manteiga**	0,002	kg	8,88 €	0,02 €
Canela	0,002	kg	10,90 €	0,02 €

Modo de preparação:

- Numa tigela colocar a farinha, o açúcar em pó, juntar a clara de ovo e mexer bem.
- Adicionar a manteiga clarificada mexer bem até obter uma mistura lisa e homogénea
- Reservar no frio.
- Depositar no molde e cozer em forno a 180°C.

Observações:

*versão Glúten free * Substituir farinha de trigo por farinha de aveia e farinha de arroz.

**versão sem lactose, substituir Manteiga, pela versão sem lactose.

Quant	Unidade	Produtos	Valor energético (kcal)	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]
2	ml	Clara de ovo	0,9	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,01
2	ml	Farinha de trigo tipo 55	6,9	29,2	0,0	0,0	1,5	0,0	0,1	0,2	0,00
2	g	Açúcar branco	7,9	33,8	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,00
2	g	Manteiga com sal	14,8	60,8	1,6	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,04
2	g	Canela moída	6,3	26,4	0,1	0,0	1,1	1,1	0,5	0,1	0,00

TOTAL 2 pessoas	36,8	154,2	1,7	0,9	4,6	3,1	0,5	0,5	0,1
Por Pessoa	18,4	77,1	0,9	0,5	2,3	1,6	0,3	0,2	0,0

TOTAL BOLO:

Valor energético (kcal)	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]
-------------------------	--------------	-------------	-----------------------------	-------------------------	--------------	-----------	---------------	---------

TOTAL 2 pessoas	1 116,3	4 667,6	62,0	17,5	122,2	93,7	6,2	14,2	1,1
Por Pessoa	558,1	2 333,8	31,0	8,8	61,1	46,8	3,1	7,1	0,5

CUSTO TOTAL REFEIÇÃO

TOTAL 2 pessoas	11,09 €
Por Pessoa	5,55 €

Nota: valores obtidos por arredondamento a duas casas decimais.

VALOR NUTRICIONAL DA REFEIÇÃO

	Valor energético (kcal)	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]
TOTAL 2 pessoas	3147,37	13183,07	141,68	31,48	309,49	146,76	61,10	113,18	107,12
Por Pessoa	1573,69	6591,53	70,84	15,74	154,75	73,38	30,55	56,59	53,56

