



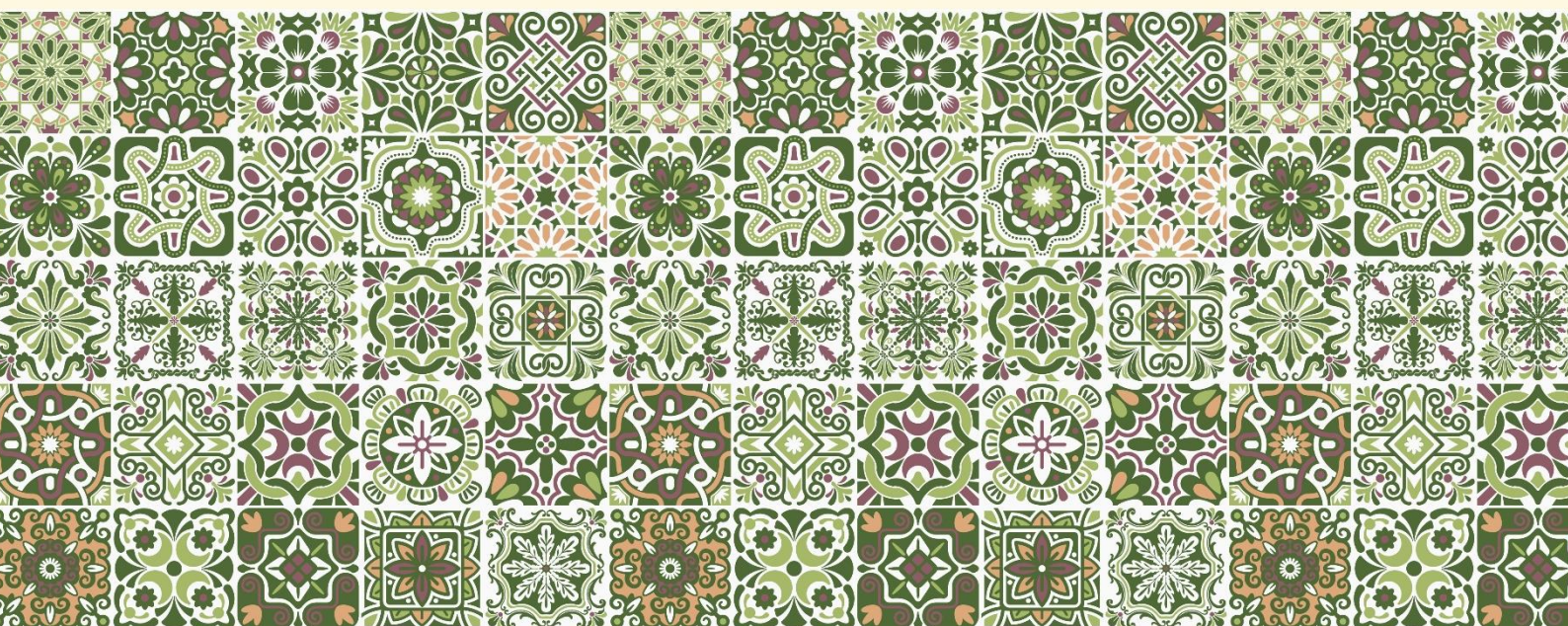
alimentação
saudável e sustentável



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

Memória Descritiva

O nosso trabalho para o concurso ECO Ementas Mediterrânicas, do Projeto ECO - Escolas, tem como objetivo primordial apresentar uma refeição equilibrada, saudável, sustentável e saborosa, inspirada nos princípios da Dieta Mediterrânica, reconhecida como Património Mundial e Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

Optamos por pratos que refletem a simplicidade e a riqueza dos preparados tradicionais mediterrânicos, como sopas e caldos, valorizando métodos de preparação que preservam os nutrientes dos alimentos. Damos prioridade ao consumo de uma vasta gama de produtos vegetais, incluindo produtos hortícolas, frutas frescas, pão de qualidade, cereais pouco refinados, leguminosas secas, frutos secos e oleaginosas, em detrimento de alimentos de origem animal.

Todos os ingredientes são selecionados considerando a sua sazonalidade e origem local, promovendo a sustentabilidade e apoiando os produtores locais.

O azeite é a nossa principal fonte de gordura, seguindo a tradição da Dieta Mediterrânica. Preferimos utilizar ervas aromáticas para temperar os pratos, reduzindo o consumo de sal e realçando os sabores naturais dos alimentos.

Valorizamos o convívio e a partilha à mesa, criando pratos que incentivam momentos de refeição prolongados e agradáveis entre familiares e amigos.

Na disciplina de Gastronomia Sustentável, os alunos/as do 3º ano do curso de Técnico/a de Cozinha e Pastelaria foram desafiados a criar um menu que não apenas agradasse ao paladar, mas também refletisse um compromisso com a sustentabilidade.

Nesse sentido, e após um brainstorming, decidiram criar uma ementa com foco na sustentabilidade e no desperdício zero. Optaram por utilizar cascas de alimentos na preparação de caldos e texturas, aproveitaram integralmente os legumes e escolheram produtos de agricultura biológica, com o intuito de reduzir o impacto ambiental na produção. Estas práticas contribuíram para a diminuição da pegada de carbono e para a promoção de uma abordagem ecológica.

Este desafio representou uma oportunidade única para expressar a nossa paixão pela culinária de uma forma que vai além do simples ato de cozinhar.

Ao utilizar uma base de vidro sob os pratos, quiseram evidenciar os resíduos gerados durante a preparação dos alimentos, convidando os clientes/colegas a refletir sobre o impacto das nossas escolhas culinárias no mundo que nos rodeia. A cuidadosa seleção de ingredientes da estação outono-inverno, aliada aos produtos tradicionais da gastronomia portuguesa, visa promover uma conexão mais profunda com a nossa herança culinária e os ciclos naturais que regem a nossa alimentação.

Com esta abordagem, aspiramos não só a apresentar os valores e benefícios da Dieta Mediterrânica, mas também a inspirar uma mudança de mentalidade em relação à alimentação, fomentando práticas mais sustentáveis e conscientes que não só nutram os nossos corpos, mas também respeitem e preservem o meio ambiente para as gerações futuras. A nossa participação neste concurso transcende a mera competição; é uma oportunidade para liderar pelo exemplo e inspirar uma revolução culinária fundamentada em princípios de responsabilidade e respeito pela natureza.

CONFEIÇÃO DO CREME DE ABÓBORA ASSADA



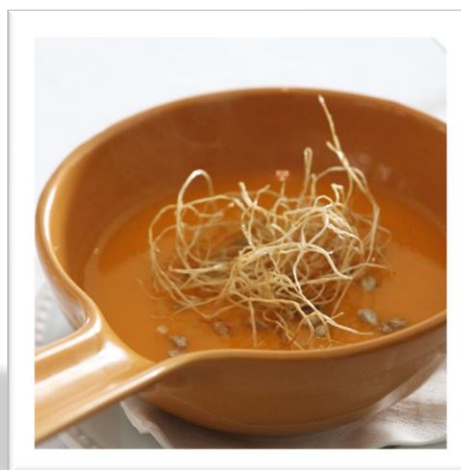
CREME DE ABÓBORA ASSADA

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				

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

CONFEIÇÃO DA FEIJOADA VEGETARIANA



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 €

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

CONFEÇÃO DO BOLO DE MAÇÃ COM GELADO E CROCANTE DE CANELA



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 €

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

