



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



## NOTA

Esta ementa **NÃO** é apta para celíacos ou para intolerantes à lactose ou leite.

No entanto, no fim de cada receita é possível encontrar (**\*Para versão sem Glúten**) onde está indicado as alterações que podem proceder para que se torne apropriada.

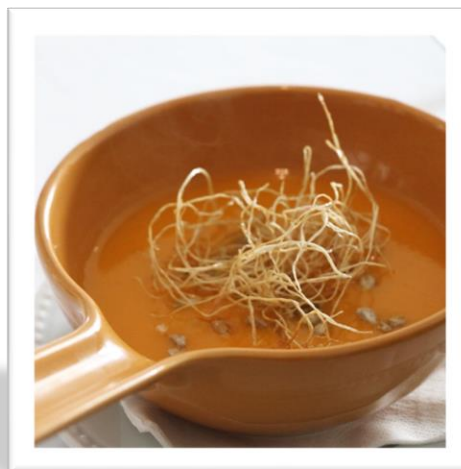
## CREME DE ABÓBORA ASSADA

Dose: 2

Tempo de preparação: 50 minutos

Dificuldade: Fácil

<b>Custo Total</b>	<b>4,27 €</b>
<b>Custo dose</b>	<b>2,13 €</b>



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 e 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, reficar temperos e servir decorado com as sementes de abóbora e a raiz do alho francês desidratadas.

## **FEIJOADA VEGETARIANA**

Dose: 2

Tempo de preparação: 50 minutos

Dificuldade: Fácil



<b>Custo Total</b>	<b>5,48 €</b>
<b>Custo dose</b>	<b>2,74 €</b>

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, selecionar um pão sem glúten (por exemplo, com farinha de arroz e amido de milho).

## BOLO DE MAÇÃ COM GELADO E CROCANTE DE CANELA

Dose: 2

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

Dificuldade: Médio

<b>Custo Total</b>	<b>1,34 €</b>
<b>Custo dose</b>	<b>0,67 €</b>



**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)

### 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.

### 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.



