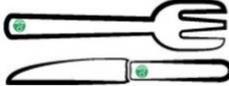




# ECO EMENTA MEDITERRÂNICA

2023-2024



MENU   




TURISMO DE  
PORTUGAL



escola do  
Oeste

# PARTICIPANTES



**Escalão |**

Ensino Profissional

**Alunos | Curso Técnicas de Cozinha e Pastelaria 2º Ano**

Érica Cruz

Márcia Rosa

Raul Santos

**Professores |**

Carla Mendes, F. F. Mendes, Maria B.

# ENQUADRAMENTO

A Dieta Mediterrânea foi classificada, em 2013, como Patrimônio Mundial e Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO). A Dieta Mediterrânea surgiu há muitos séculos, resultando da geografia, do clima, da flora e da fauna típica da região. Esta, está associada à preservação do meio ambiente, da biodiversidade e do combate às alterações climáticas devido à valorização do consumo de alimentos frescos, da época, da proximidade e, maioritariamente, de origem vegetal (como os legumes e frutas, consumo de cereais integrais e o uso de azeite como fonte de gordura), os quais apresentam uma pegada ecológica inferior aos de origem animal e aos produtos com maior grau de processamento. Tendo em conta estes pressupostos, foi usada esta ferramenta de trabalho, a Roda da Alimentação Mediterrânea, para escolha dos alimentos a integrar na Ementa a ser submetida ao Programa Eco Ementas.



# MEMÓRIA DESCRITIVA

## Envolvimento da Comunidade Escolar

No contexto do Projeto Eco Ementas, foi lançado um desafio aos alunos da Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste. A ideia era estimular a criatividade e o pensamento crítico, incentivando-os a propor uma Eco Ementa para submeter a concurso, tendo como pressupostos a utilização da ferramenta Roda da Dieta Mediterrânica, utilização de alimentos saudáveis e sustentáveis, produtos frescos, locais e da época.



Neste sentido, organizaram-se grupos de trabalho de três elementos, por forma a realizarem as suas pesquisas e propostas de ementas para avaliação. Após esta fase, foram avaliadas as várias propostas, tendo sido escolhida a que mais se destacou, tanto pelo seu valor nutricional, como pelo cumprimento dos pressupostos estabelecidos, a criatividade e valorização de vários produtos locais que oferecem também uma grande riqueza nutricional. Todo o processo foi acompanhado pelos Chef's e Formadoras das áreas técnicas e das coordenadoras do Programa Eco-Escolas.

# MEMÓRIA DESCRITIVA

## Dieta Mediterrânea e Aspectos de Sustentabilidade Ambiental e Social

A nossa Eco-Ementa foi desenvolvida tendo em conta a utilização de produtos locais e regionais, provenientes de produtores da região Oeste, que melhor se enquadram na dieta mediterrânea. Assim, foram escolhidos como principais ingredientes o polvo e a lula da costa de Peniche, a maçã de Alcobaça (IGP), a salicórnia e os bivalves da Foz do Arelho, a Pera Rocha do Oeste (DOP) e a Ginja de Óbidos.

A escolha dos ingredientes foi baseada na Roda da Alimentação Mediterrânea, privilegiando aspectos da nossa cultura e tradição, para além do equilíbrio nutricional da ementa. Foram utilizados produtos locais e regionais em que os frutos e hortícolas foram adquiridos diretamente a produtores locais, na afamada “Praça da Fruta” em Caldas da Rainha, o polvo e lula provêm diretamente da lota de Peniche, os bivalves adquiridos em fornecedores certificados da Foz do Arelho, promovendo assim a economia local, fator da sustentabilidade social. Na escolha dos alimentos para a ementa foram considerados alimentos isentos de glúten e laticínios, procurou-se satisfazer o equilíbrio entre proteínas e hidratos de carbono, privilegiando as gorduras mais saudáveis como o azeite e a salicórnia em detrimento do sal.





## ECO-EMENTA



**ENTRADA** | Carpaccio de Polvo com puré de Maçã de Alcobaça e salicórnia da Lagoa de Óbidos



**SOBREMESA** | Pera Rocha bêbeda com sorbet de ginja de Óbidos com crocante de amêndoa

# ENTRADA

**Carpaccio de Polvo com  
puré de Maçã de Alcobaça  
e salicórnica da Lagoa de  
Óbidos**



# CARPACCIO DE POLVO, MAÇÃ DE ALCOBAÇA EM TEXTURAS, SALICÓRNIA DA LAGOA DE ÓBIDOS

## INGREDIENTES |

100 g Polvo cozido

160 g Maçã de Alcobaça

20 g Salicórnia

## PREPARAÇÃO |

1- Cozer o polvo em água até fica tenro. Ainda morno, enrolar o polvo em película aderente de forma a fazer um rolo bem apertado. Levar a congelar.

2- Descascar e descaroçar a maçã. Cortar em cubos e regar com sumo de limão para evitar oxidar. Reservar.

3- Descascar e descaroçar a maçã. Colocar numa panela pequena e com um fio de água e umas gotas de sumo de limão e levar a cozer. Assim que estiver cozida, triturar, deixar arrefecer e colocar em saco pasteleiro. Reservar.

4- Lavar a salicórnia e cortar em pequenos pedaços.

5- Com a ajuda de uma fiambreira, laminar finamente o polvo ainda congelado e colocar diretamente num prato a quantidade desejada e em forma circular. Por cima, colocar a maçã fresca, o puré de maçã, a salicórnia e finalizar com um pequeno fio de azeite, pimenta preta moída e rebentos de coentros.

# CARPACCIO DE POLVO, MAÇÃ DE ALCOBAÇA EM TEXTURAS, SALICÓRNIA DA LAGOA DE ÓBIDOS

## CALCULO VALOR ENEGÉTICO

TURISMO DE PORTUGAL		escola do Oeste		FOOD 2020		EUROPEAN UNION				
RECEITA	Carpaccio de polvo, maçã de Alcobaça em texturas, salicórnica da Lagoa de Óbidos									
VET	23	Kcal							2	Porções
Ingrediente	Quant. (g)	Kcal	Lípidos	HC	Prot	Kcal por Refeição	Lípidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição	
Polvo cozido	0,100	103	1	0	23	10,3	0,1	0,0	2,3	
Mação de alcobaça	0,160	82	1	17	0	13,1	0,1	2,7	0,1	
Salicórnica	0,020	3	0	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0	
TOTALS			Total Refeição			23,48	0,26	2,69	2,32	
			Total p/ pessoa			11,74	0,13	1,35	1,16	

## CALCULO DO CUSTO – FICHA TÉCNICA

Custo	2,05 €	P venda com IVA	3,08 €
Preço unitário	1,03 €		
P venda sem IVA	1,71 €		
Food Cost	30%		



# PRATO PRINCIPAL

Lulas da costa, mexilhão e ameijoas  
em molho de caldeirada com texturas  
de batata



# LULAS DA COSTA, MEXILHÃO, AMEIJOA, MOLHO DE CALDEIRADA E TEXTURAS DE BATATA-DOCE

## INGREDIENTES |

100 g batatas doce fritar  
400 g batata doce cozer  
80 g pimento vermelho  
90 g Vinho branco  
25 g molho de tomate  
2 g folha louro  
5 g sal  
0,2 g açafrão das índias  
0,2 g molho piri piri  
0,2 Pimenta preta  
0,5 noz moscada  
200 g berbigão  
85 g mexilhão  
50 g cenouras baby

## PREPARAÇÃO |

- 1- Picar a cebola e o alho e levar a refogar num fio de azeite até dourar. Cortar o pimento em brunesa e adicionar à panela. Refrescar com vinho branco e temperar de sal e folha de louro. Deixar apurar os sabores.
- 2- Temperar de noz-moscada, pimentão doce, açafrão das índias, molho de tomate e acrescentar um pouco de água. Deixar apurar lentamente.
- 3- Colocar as ameijoas em água com sal
- 4- Limpar as lulas. Separar as cabeças e colocar na panela a cozinhar. Abrir ao meio as lulas e cortar em 4 partes, com a ponta da faca, fazer meios cortes enviesados no interior da carne e colocar na panela a cozinhar. Adicionar mais água se necessário.
- 5- Descascar a batata-doce e lavar. Com a ajuda de uma mandolina, laminar a batata-doce de forma a obter lascas grandes e compridas e reservar em água. A restante batata-doce colocar numa panela pequena com um pouco de água e levar a cozer. Assim que estiver cozida, escorrer e triturar até obter um puré liso. Fritar as lascas de batata-doce em óleo quente.
- 6- Escaldar as ameijoas em água a ferver com um pouco de sal e reservar.
- 7- Na mesma água da ameijoa, cozinhar o mexilhão e reservar.
- 8- Quando as lulas estiverem tenras, retirar da panela e triturar o restante até obter um molho liso. Se estiver espesso adicionar um pouco da água da cozedura da ameijoa.
- 9- Empratar.

# LULAS DA COSTA, MEXILHÃO, AMEIOA, MOLHO DE CALDEIRADA E TEXTURAS DE BATATA-DOCE

## CALCULO VALOR ENEGÉTICO

TURISMO DE PORTUGAL		escola do Oeste		FOOD POTENTIAL 2020		EUROPEAN UNION				
RECEITA	Texturas de Cavala com Puré de Batata doce, Pickle de Maçã, Chips Casca de Batata, Azeite aromatizado e pó									
VET	355,2 Kcal									2
Ingrediente	Quant. (g)	Kcal	Lípidos	HC	Prot	Kcal por Refeição	Lípidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição	
batatas doce frita	0,1	325	23	23	3	32,5	2,3	2,3	0,3	
batata doce cozer	0,4	492	0	113	4	196,8	0,0	45,2	1,6	
pimento vermelho	0,08	22	0	2	1	1,7	0,0	0,2	0,1	
Vinho branco	0,09	66	0	1	0	5,9	0,0	0,1	0,0	
molho de tomate	0,025	5	0	1	0	0,1	0,0	0,0	0,0	
folha louro	0,002	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
sal	0,005	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
açafrão das india	0,0005	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
molho piri piri	0,0001	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Pimenta preta	0,0001	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
noz moscada	0,0005	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
água	0,1	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
berbigão	0,2	236	3	11	42	47,2	0,6	2,2	8,4	
mexilhão	0,085	82	2	2	14	7,0	0,2	0,2	1,2	
cenouras baby	0,05	1	0	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0	
lulas	0,3	213	3	0	47	63,9	0,8	0,0	14,2	

## CALCULO DO CUSTO – FICHA TÉCNICA

Custo	8,17	P venda com IVA	12,26 €
Preço unitário	4,09 €		
P venda sem IVA	6,81 €		
Food Cost	30%		

# **SOBREMESA**

**Pera Rocha bêbeda com sorbet de ginja de  
Óbidos com crocante de amêndoa**



# PERA ROCHA BÊBEDA COM SORBET DE GINJA DE ÓBIDOS COM CROCANTE DE AMÊNDOA



## INGREDIENTES |

315 g pera rocha do Oeste

900 g vinho tinto

100 g vinho do porto

480 g ginja congeladas

510 g açúcar

100 g xarope de glucose

30 g sumo de limão

## PREPARAÇÃO |

Preparação

1- Numa panela colocar as ginja, a água, a glucose o açúcar (260 g), o sumo de limão e deixar cozinhar em lume médio por 15 minutos até fundirem os sabores.

Triturar tudo muito bem, passar por um passador de rede e colocar na máquina de bater gelados até emulsionar. Reservar no congelador.

2- Descascar as peras e colocar numa panela com o vinho tinto e o açúcar (250 g) e deixar cozinhar até a pera ficar macia. Retirar a pera e deixar a calda reduzir um pouco.

3- Picar as amêndoas e levar ao forno até dourar.

4- Empratar

# PERA ROCHA BÊBEDA COM SORBET DE GINJA DE ÓBIDOS COM CROCANTE DE AMÊNDOA

## CALCULO VALOR ENEGÉTICO

RECEITA	Pera rocha bêbedas, sorvete de ginja de Óbidos com crocante de amêndoa								
VET	404,88 Kcal								
	2								
Ingrediente	Quant. (g)	Kcal	Lípidos	HC	Prot	Kcal por Refeição	Lípidos (g) / Refeição	Hidratos (g) / Refeição	Proteína (g) / Refeição
ginjas	0,022	274	1	55	4	6,0	0,0	1,2	0,1
açucar	0,261	831	1	200	3	216,9	0,1	52,2	0,7
pera rocha	0,315	126	1	25	1	39,7	0,4	7,7	0,3
vinho tinto	0,180	765	0	23	1	137,7	0,0	4,2	0,2
vinho do porto	0,020	152	0	10	0	3,0	0,0	0,2	0,0
xarope de glucose	0,005	330	0	300	0	1,5	0,0	1,4	0,0
crocante amêndoa	0,001	65	6	1	2	0,0	0,0	0,0	0,0
sumo limão	0,001	8	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>TOTAIS</b>			Total Refeição			404,88	0,56	66,92	1,22
			Total p/ pessoa			202,44	0,28	33,46	0,61

## CALCULO DO CUSTO – FICHA TÉCNICA

Custo	1,81 €	P venda com IVA	2,71 €
Preço unitário	0,90 €		
P venda sem IVA	1,50 €		
Food Cost	30%		



## Cálculo do Valor Energético e Monetário

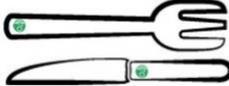


EMENTA	VET/Pessoa	VET/2 pessoas	Custo/Pessoa	Custo/2 Pessoas
Entrada	11,7 Kcal	23 Kcal	1,03€	2,05€
Prato principal	178 Kcal	355 Kcal	4,09€	8,18€
Sobremesa	202 Kcal	404 Kcal	0,90€	1,80€
TOTAL	391,7 Kcal	782 Kcal	6,02 €	12,03€

# ECO EMENTA MEDITERRÂNICA

2023-2024



MENU   




TURISMO DE  
PORTUGAL



escola do  
Oeste