

Ementa Outono-Inverno

Entrada- Croquete de lentilhas

Prato principal- salmonetes com crosta de figo e puré de pera e aipo com molho de limão e óleo de ervas

Sobremesa – tarte de citrinos com base de bolacha, figo e alfarroba

Aspetos da dieta mediterrânica considerados;

- consumo elevado de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, leguminosas secas e frutos secos);
- consumo de produtos frescos, pouco processados e locais, respeitando a sua sazonalidade;
- consumo frequente de pescado;

2. Como surgiu a escolha dos pratos e ingredientes;

Na UFCD de Gastronomia Sustentável os alunos trabalharam as várias leguminosas, testando combinações de ingredientes, modos de confeção e apresentação. Após análise das várias propostas, optou-se pelo croquete de lentilhas.

Numa visita ao mercado municipal de Faro, secção do peixe, os alunos tiveram oportunidade para conhecer as espécies capturadas no Algarve. O salmonete acabou por ser o pescado de eleição, contribuindo assim para uma diversificação das propostas de ementa e consequentemente para a sustentabilidade, valorizando o impacto ecológico das escolhas alimentares.

Para escolher o modo de confeção, pensou-se na forma de rentabilizar a fonte energética utilizada. Assim, enquanto o peixe assa com a crosta de figo, colocam-se as cascas das batatas do puré a desidratar ao mesmo tempo. Estas servirão como elemento de empratamento da entrada.

Para a sobremesa optou-se por produtos locais, tentando a melhor combinação entre eles. Escolheram-se os citrinos, o figo e a alfarroba. A sobremesa não necessita de forno, tendo por isso um custo de produção inferior e uma menor pegada carbónica.

3. Valores nutricionais ementa, segmentada por elementos e total, incluindo valores de referência nutricional de energia, lípidos, lípidos saturados, hidratos de carbono e açúcares, fibra, proteínas e sal;

Ingredientes	Quantidades (kg)	Quantidade (g)	Kcal (100g)	Lip (g)	Lip saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas	Sal
Lentilhas	0,100	100,0	321,0	0,7	0,1	47,6	1,2	11,8	25,2	0,0
Lentilhas	0,056	56,0	179,8	0,4	0,1	26,7	0,7	6,6	14,1	0,0
Pão ralado	0,100	100,0	359,0	2,3	0,6	71,6	2,6	3,4	11,2	1,1
Pão ralado	0,068	6,8	2,4	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0
Gémen de trigo	0,100	100,0	391,0	9,6	1,4	41,8	15,7	12,3	28,1	0,0
Gémen de trigo	0,100	100,0	391,0	9,6	1,4	41,8	15,7	12,3	28,1	0,0
Cebola	0,100	100,0	20,0	0,2	0,0	3,1	2,2	1,3	0,9	0,0
Cebola	0,014	14,0	2,8	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,1	0,0
Óleo	0,100	100,0	896,0	99,5	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Óleo	0,005	5,0	44,8	5,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal	0,100	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0
Sal	0,002	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0
Ovos	0,100	100,0	143,0	10,1	2,7	0,5	0,5	0,0	12,6	0,0
Ovos	0,270	27,0	38,6	2,7	0,7	0,1	0,1	0,0	3,4	0,0
total		178,0	621,2	15,0	2,0	69,4	16,7	19,1	42,4	2,0
peso da dose: (1/2) por 100 gramas		89,0	310,6	7,5	1,0	34,7	8,3	9,6	21,2	1,0
		100,0	349,1	8,5	1,1	39,0	9,4	10,7	23,9	1,1

usamos 1/3 da quantidade

usamos 1/3 da quantidade

Contabilizámos 5% de óleo absorvido na fritura

	Informação nutricional por 100 g	% DR	Doses de referência
Energia (Kcal)	349,1	17,5	2000
Lípidos (g)	8,5	12,1	70
dos quais saturados (g)	1,1	5,7	20
Hidratos de carbono (g)	39,0	15,0	260
Dos quais açúcares (g)	9,4	10,4	90
Fibras (g)	10,7		
Proteínas (g)	23,9	47,7	50
Sal (g)	1,1	18,8	6

Prato principal											
Ingredientes	Quantidades kg	grama	Kcal (100g)	Lip (g)	Saturados	Hidratos C	Açúcares (Fibras (g)	Proteínas	Sal	
Salmonetes	0,300	300,0	408,0	16,5	2,1	0,3	0,0	0,0	61,5	0,3	
Salmonetes		100,0	136,0	5,5	0,7	0,1	0,0	0,0	20,5	0,1	
Figo seco	0,180	180,0	486,0	1,1	0,2	104,9	104,9	19,8	4,1	0,4	
Figo seco		100,0	270,0	0,6	0,1	58,3	58,3	11,0	2,3	0,2	
Alho	0,003	3,0	2,2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,1	0,1	0,0	
Alho		100,0	72,0	0,6	0,1	11,3	1,3	3,0	3,8	0,0	
Gengibre	0,002	2,0	1,6	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	
Gengibre		100,0	82,0	0,8	0,2	15,8	15,8	2,0	1,8	0,0	
Cebola	0,010	10,0	2,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,1	0,1	0,0	
Cebola		100,0	20,0	0,2	0,0	3,1	2,2	1,3	0,9	0,0	
Malagueta fresca	0,003	3,0	0,9	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	
Malagueta fresca		100,0	31	0,3	0,0	4,3	4,2	2	1,8	0,0	
Sal fino	0,003	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	
Sal fino		100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	
Pimenta preta moída	0,006	6,0	18,1	0,2	0,1	2,7	0,0	1,6	0,6	0,0	
Pimenta preta moída		100,0	302	3,3	1,4	44,5	0,6	25,9	10,7	0,1	
Azeite	0,015	15,0	134,9	15,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Azeite		100,0	899	99,9	14,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Paprika	0,002	2,0	7,2	0,3	0,0	0,7	0,7	0,4	0,3	0,0	
Paprika		100,0	358	13	2,1	35	33,2	20,9	14,8	0,1	
Caril	0,002	2,0	6,8	0,3	0,0	0,5	0,5	0,7	0,3	0,0	
Caril		100,0	342	13,8	2	25,2	25,2	33,2	12,7	0,1	
Cominhos	0,002	2,0	8,5	0,4	0,0	0,7	0,0	0,2	0,4	0,0	
Cominhos		100,0	427	22	1,9	34	0,0	10,5	18	0,4	
Salsa	0,020	20,0	4,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,6	0,6	0,0	
Salsa		100,0	20	0,0	0,4	0,4	0	2,9	3,1	0,1	
Leite	0,030	30,0	14,1	0,5	0,3	1,5	1,5	0,0	1,0	0,0	
Leite		100,0	47	1,6	0,9	4,9	4,9	0,0	3,3	0,1	
Limão	0,010	10,0	3,1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,1	0,0	
Limão		100,0	31	0,3	0,1	1,9	1,9	2,1	0,5	0	
Óleo	0,040	40,0	358,4	39,8	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Óleo		100,0	896	99,5	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Manjerição	0,025	25,0	12,0	0,2	0,0	1,3	1,3	1,0	0,8	0,0	
Manjerição		100,0	48	0,8	0,1	5,1	5,1	3,9	3,1	0,0	
Alecrim	0,010	10,0	11,5	0,4	0,1	1,4	1,4	0,8	0,1	0,0	
Alecrim		100,0	115	4,4	1,1	13,5	13,5	7,7	1,4	0,0	
Amido de milho	0,004	4,0	14,6	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Amido de milho		100,0	364	0,2	0,0	90,2	0,0	0,1	0,4	0,1	
Batata	0,040	40,0	36,0	0,0	0,0	2,6	0,5	0,6	1,0	0,0	
Batata		100,0	90	0,0	0,0	19,2	1,2	1,6	2,5	0,0	
Aipo	0,040	40,0	6,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,8	0,4	0,1	
Aipo		100,0	15	0,1	0,0	1,5	1,5	2	1,1	0,3	
Ovo	0,060	60,0	85,8	6,1	1,6	0,3	0,3	0,0	7,6	0,0	
Ovo		100,0	143	10,1	2,7	0,5	0,5	0,0	12,6	0,0	
Açúcar em pó	0,015	15,0	59,6	0,0	0,0	14,9	14,9	0,0	0,0	0,0	
Açúcar em pó		100,0	397	0,0	0,0	99,3	99,3	0,0	0,0	0,0	
Farinha	0,015	15,0	51,6	0,2	0,0	11,1	0,2	0,4	1,2	0,0	
Farinha		100,0	344	1,1	0,2	74,3	1,5	2,9	7,8	0,0	
Manteiga	0,015	15,0	110,9	12,3	6,9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	
Manteiga		100,0	739	81,8	46,3	0,7	0,7	0,0	0,1	1,9	
Pera	0,080	80,0	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	0,3	0,0	
micro vegetais rucula	0,001	1,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
micro vegetais rucula		100,0	29	0,7	0,1	2,2	2,1	1,6	2,6	0,1	
		TOTAL GRAMAS	933,0	1891,0	93,7	18,3	157,9	137,2	29,6	80,6	13,2
		POR DOSE (1/2)	466,5	945,495	46,851	9,131	78,954	68,578	14,798	40,294	6,584
		POR 100 GRAMAS	100	202,6784566	10,04309	1,957342	16,92476	14,70054	3,172133	8,637513	1,411361

Informação nutricional por 100g	% DR	Doses de referência
Energia (Kcal)	202,7	10,1
Lípidos (g)	10,0	14,3
dos quais saturados (g)	2,0	9,8
Hidratos de carbono (g)	16,9	6,5
Dos quais açúcares (g)	14,7	16,3
Fibras (g)	3,2	
Proteínas (g)	8,6	17,3
Sal (g)	1,4	23,5

Ingredientes	Quantidades	Quantidade gramas	Kcal (100g)	Lip (g)	Saturados	Hidratos C	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas	Sal
Bolacha maria	0,046	46,0	200,6	5,6	2,7	33,1	9,9	1,0	3,9	0,5
Bolacha maria		100,0	436	12,2	5,9	72	21,5	2,1	8,4	1,1
Manteiga	0,030	30,0	221,7	24,5	13,9	0,2	0,2	0,0	0,0	0,6
Manteiga		100,0	739	81,8	46,3	0,7	0,7	0,0	0,1	1,9
ovos	0,054	54,0	77,2	5,5	1,5	0,3	0,3	0,0	6,8	0,0
ovos		100,0	143	10,1	2,7	0,5	0,5	0,0	12,6	0,0
Leite Condensado	0,146	146,0	493,5	13,1	7,9	82,3	82,3	0,0	11,4	0,6
Leite Condensado		100,0	338	9	5,4	56,4	56,4	0,0	7,8	0,4
limão	0,072	72,0	22,3	0,2	0,1	1,4	1,4	1,5	0,4	0,0
limão		100,0	31	0,3	0,1	1,9	1,9	2,1	0,5	0
Laranja	0,072	72,0	33,8	0,1	0,0	6,4	6,4	1,3	0,8	0,0
Laranja		100,0	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,8	1,1	0,0
Lima	0,036	36,0	11,2	0,1	0,0	0,6	0,6	1,0	0,3	0,0
Lima		100,0	31	0,2	0,0	1,7	1,7	2,8	0,7	0,0
Gelatina em Folha	0,004	4,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0
Gelatina em Folha		100,0	349	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	0,1
figo	0,050	50,0	135,0	0,3	0,1	29,2	29,2	5,5	1,2	0,1
figo		100,0	270,0	0,6	0,1	58,3	58,3	11,0	2,3	0,2
alfarroba	0,030	30,0	110,4	0,1	0,0	25,7	12,6	1,5	1,0	0,0
alfarroba		100,0	368	0,3	0	85,6	42	5	3,2	0,1
total gramas receita		540,0	1319,6	49,6	26,1	179,2	142,9	11,8	25,9	1,7
peso da dose (1/2)		270	659,82	24,786	13,034	89,581	71,426	5,891	12,974	0,83
por 100 gramas		100	244,3778	9,18	4,827407	33,17815	26,45407	2,181852	4,805185	0,307407

	Informação nutricional por 100 g	% DR	Doses de referência
Energia (Kcal)	244,4	12,2	2000
Lípidos (g)	9,2	13,1	70
dos quais saturados (g)	4,8	24,1	20
Hidratos de carbono (g)	33,2	12,8	260
Dos quais açúcares (g)	26,5	29,4	90
Fibras (g)	2,2	#DIV/0!	
Proteínas (g)	4,8	9,6	50
Sal (g)	0,3	5,1	6

4. Cálculo do valor económico do prato em euros;

Entrada- 1,34 €

Prato principal – 4,41 €

Sobremesa – 0,50€

Valor por pessoa- 6,25€

5. Fotos ilustrativas do trabalho desenvolvido.

