

ECO EMENTA

2023/2024

DIETA MEDITERRÂNICA-

“A SAÚDE ESTÁ NO

PRATO!”



alimentação
saudável e sustentável



DIETA MEDITERRÂNICA- "A SAÚDE ESTÁ NO PRATO!"

Na sociedade atual a tendência para um crescimento mundial da população cria uma urgência enorme em considerar o impacto da cadeia alimentar no ambiente, na sustentabilidade e na saúde das populações levando a que a nutrição humana seja uma das suas maiores preocupações.

Pelas suas características, pelos processos e hábitos associados, a **Dieta Mediterrânica** é considerada uma das formas de nutrição que mais contribui para a sustentabilidade e saúde humana!



alimentação
saudável e sustentável



Dieta Mediterrânica e sua origem



O Mediterrâneo, o “mare nostrum” dos romanos, é o maior mar interior do planeta unindo três continentes, a Europa, a África e a Ásia, uma superfície líquida de 3 milhões de km² com 2000 ilhas, envolvida por um perímetro costeiro de 47 000 km.

O Mediterrâneo é uma encruzilhada muito antiga. Há milénios tudo converge na sua direção, confundindo e enriquecendo a sua história: homem, animais de carga, veículos. Mercadorias, navios, ideias, religiões, artes de viver” – Fernand Braudel, “O Mediterrâneo o espaço e a história”.

As cidades mediterrânicas possuem uma estrutura urbana destacando-se a importância dos portos, a presença de grandes mercados, praças e templos, de anfiteatros e diversões, uma imensa teia de ruelas estreitas indicando uma intensa vida comunitária, plena de relações de pertença e vizinhança.

Portugal guarda por todo o seu território testemunhos da presença de povos vindos do Mediterrâneo, sendo muitas cidades portuguesas fundadas na Antiguidade.

As expressões destas vivências criaram um estilo de vida, a que os gregos chamavam “díaita”, práticas conviviais e alimentares que constituem a “dieta mediterrânica”.



Impacto da Dieta Mediterrânica na Sustentabilidade

Os alimentos de origem vegetal e de época, produzidos localmente, assim como as práticas agrícolas, que maximizam o uso de recursos, contribuem para uma baixa pegada ecológica e maior sustentabilidade ambiental.

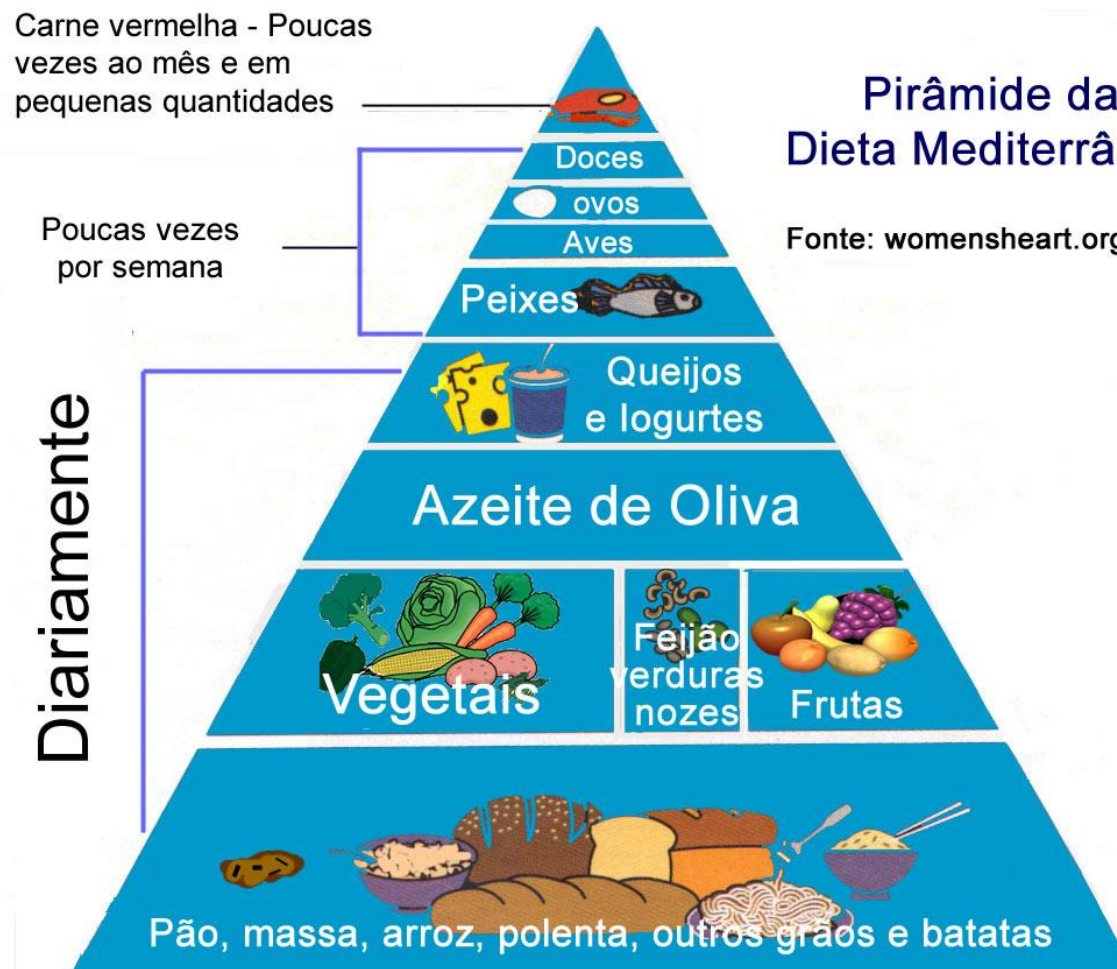
A associação entre a produção e a transformação de produtos numa mesma região é também um contributo para a sustentabilidade social e económica das diferentes regiões.

- Em populações rurais e agrícolas existe ainda a vantagem de contribuir para uma maior valorização e capacitação das mulheres. Estas têm aqui um papel particularmente importante e muitas vezes sub-valorizado, uma vez que estão ligadas a atividades agrícolas e são as principais responsáveis pela seleção e preparação dos alimentos.



Conheça os 10 princípios da Dieta Mediterrânea em Portugal

- 1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
- 2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;
- 3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;
- 4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- 5. Consumo moderado de laticínios;
- 6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
- 7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;
- 8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
- 9. Água como principal bebida ao longo do dia;
- 10. Convivialidade à volta da mesa.



Uma visita ao Mercado da Cidade



Uma visita ao Mercado da Cidade



Memória Descritiva

A Dieta Mediterrânica, padrão alimentar cada vez mais presente na mesa de muitas famílias (que se preocupam com um estilo de vida saudável) é cada vez mais ensinada e trabalhada nas cozinhas da nossa escola.

Este desafio da ABAE foi muito bem recebido pelos alunos cujo foco atual é o de exercerem a profissão de Chef de Cozinha apoiados numa preocupação cada vez mais sustentável.

Depois de ser apresentado aos professores da área técnica o regulamento da Eco Ementas, este foi definido entre a equipa da cozinha e das turmas, considerando o envolvimento de uma em diferentes atividades.



Selecionada a turma, a primeira decisão tomada antes de iniciarem o projeto-ementa, foi uma visita ao Mercado Municipal da cidade, para um maior conhecimento do que ali se vende, quais os produtos que mais se consomem e a proveniência do peixe, dos legumes e frutas.

Anteriormente haviam sido definidos os objetivos a cumprir:

- a utilização de produtos da época, sazonais e da região (grandes preocupações para que a pegada carbónica seja a menor possível);
- vivendo numa cidade da costa Algarvia, os alunos decidiram que fazia todo o sentido apostar numa ementa cuja proteína fosse um peixe da nossa costa portuguesa;
- Conhecendo muito bem a proveniência de alguns peixes que utilizamos em anos anteriores, decidiram apostar num peixe nunca utilizado em ementas anteriores.



alimentação
saudável e sustentável



Visitadas as bancadas, questionados os vendedores, os alunos vieram para a escola muito mais esclarecidos, com novas ideias, principalmente como o poderiam fazer dentro dos objetivos anteriormente traçados.

Em aula trocaram algumas impressões sobre os apontamentos que fizeram relativamente às respostas obtidas.

Mais informados sobre outros peixes da costa (portuguesa), diferentes legumes da região e de época, frutos, alguns mais conhecidos, outros menos, decidiram criar uma ementa **primavera – verão**.

Cada aluno criou uma ementa que depois de discutida acabou por ser escolhida de entre as três das propostas feitas!



alimentação
saudável e sustentável



EMENTA

SOPA

Creme de Batata Doce e Ervilha, Ovo BT, Pó de Presento de Monchique e Pickles de Couve Roxa.

PRATO PRINCIPAL

Xerém de cataplana, Besugo braseado, couve recheada de azeitona e espuma de salicórnia.

SOBREMESA

Texturas Algarvias





Creme de Batata Doce e
Ervilha, Ovo BT, Pó de
Presunto de Monchique e
Pickles de Couve Roxa

Para entrada foi escolhido um Creme de Batata Doce e ervilhas, ovo bt, pó de presunto de Monchique e pickle de cebola roxa.

A famosa batata doce algarvia, muito presente nas hortas dos produtores locais, assim como as ervilhas, muitas apreciadas, fazem também parte deste creme.

O Ovo a baixa temperatura, assim como o Pó de Presunto de Monchique e o pickle de cebola roxa, vêm dar um toque especial a esta entrada!



Ingredientes

GÉNEROS	QUANT.	UNID.
Batata doce	0,200	kg
ervilhas	0,100	kg
cebola	0,030	kg
alho	0,010	kg
azeite	0,001	lt
sal	0,005	kg
ovo galinha	2,000	UNID.
cebola roxa	0,050	kg
vinagre	0,050	lt
açucar	0,025	kg
agua	0,100	lt
presunto desidratado	0,005	kg



Creme de Batata Doce e
Ervilha, Ovo BT, Pó de
Presunto de Monchique e
Pickles de Couve Roxa

Preparação



Creme de Batata Doce e
Ervilha, Ovo BT, Pó de
Presunto de Monchique e
Pickles de Couve Roxa

Levar um tacho ao lume com azeite e adicionar a cebola e o alho e refogar. Adicionar a batata-doce e deixar suar. Acrescentar caldo de legumes (anteriormente preparado na nossa cozinha), e deixar a sopa cozer.

Assim que a batata esteja cozida adicionar a ervilha (deixar 3 colheres de sopa para o empratamento) e deixar ferver apenas 3 minutos. Por fim, passar na bimby até ficar uma consistência cremosa.

Saltear as 3 colheres de sopa de ervilhas em azeite e reservar. À parte cozinhar o ovo em baixa temperatura durante 45 minutos a 65 graus. Cortar a cebola roxa em juliana fina.

Fazer a calda de pickle com água, vinagre e açúcar, acrescentando a cebola e deixando arrefecer com a ajuda de um abatedor de temperatura. Desidratar o presunto durante 24 horas para extrair toda a gordura.

Por fim, servir o creme com o ovo na base do prato, as ervilhas inteiras salteadas, o pickle de cebola roxa e por último juntar o creme e polvilhar com o presunto desidratado.





Xerém de
cataplana,
Besugo
braseado,
couve
recheada de
azeitona e
espuma de
salicórnia.



Como proteína foi escolhido o Besugo *Pagellus acarne*: de corpo fusiforme, esta espécie habita, geralmente, em fundos de algas e areia e é abundante no litoral de Portugal.

O **Besugo** é um peixe altamente nutritivo, rico em proteínas e vitaminas.

(Vitamina B12 desempenha um papel importante na formação de células vermelhas do sangue e na saúde do sistema nervoso. Vitamina D, que é essencial para a saúde dos ossos e do sistema imunológico.)

O Besugo **é uma boa fonte de proteínas e ácidos graxos ômega 3**. Pode ser benéfico para a saúde em geral!

Para acompanhamento, o famoso xerém tipicamente algarvio e cada vez mais apreciado por quem nos visita, assim como a couve recheada de azeitona e a espuma de salicórnia, de um parceiro da região, que vem atribuir um sabor especial a este prato.





**Xerém de cataplana, Besugo
braseado, couve recheada de
azeitona e espuma de salicórnia.**

Ingredientes

GÉNEROS	QUANT.	UN
semola de milho	0,100	KG
Tomate	0,020	KG
Cebola	0,020	KG
Alho	0,005	KG
pimento verde	0,010	KG
pimento vermelho	0,010	KG
Sal grosso	0,005	KG
Caldo de peixe	q.b	
Azeite virgem extra	0,030	L
flor de sal	0,002	KG
Limão	0,050	KG
Besugo (filetes)	0,300	KG
Couve Algarvia - Portuguesa	0,100	KG
coentros	0,020	KG
Azeitona	0,040	KG
oregaos	0,007	KG
pimenta preta moída	0,002	KG
salicornia fresca	0,004	KG
Lecitina de soja	0,005	KG



**Xerém de cataplana, Besugo
braseado, couve recheada de
azeitona e espuma de salicórnia.**

Preparação

Abrir o Xerém com o caldo, fazer um refogado com o azeite, alho, cebola, pimentos e tomate. Colocar a sêmola de milho no refogado e adicionar caldo aos poucos até ficar cozinhado.

Amanhar o peixe, filetar e temperar com azeite, flor de sal, pimenta e sumo de limão. Corar do lado da carne e brasear a pele com o maçarico.

Triturar a azeitona preta na bimby com alho, azeite e orégãos.

Limpar a couve e temperar, enrolá-la com o recheio de azeitona e, depois de colocada num saco de vácuo, cozinhar a baixa temperatura durante 20 minutos a 80 graus.

Bringir a salicórnia e arrefecer em água e gelo.

De seguida, triturar a salicórnia com sumo de limão, na bimby, até obter um puré uniforme. À parte, adicionar Lecitina e usar uma varinha mágica (com uma entrada de ar) até formar uma espuma.

Ingredientes

GÉNEROS	QUANT.
<i>Bolo de Laranja</i>	
Gemas	3,0
Açúcar refinado	168,0
Raspa de laranja	10,0
farinha trigo tipo 55	150,0
fermento químico em pó	3,0
claras	3,0
tomilho fresco	1,0
<i>Crocante de Alfarroba</i>	
Claras	35,0
Açúcar refinado	12,0
Sal fino	1,0
Farinha de alfarroba	15,0
Cacau em pó	5,0
<i>Compota de Laranja</i>	
Supremo de laranja	75,0
Açúcar mascavado	10,0
Ras el hanout	0,5
<i>Sorbet de Figo Pita</i>	
Açúcar refinado	55,0
Figo pita	225,0
água	15,0



Texturas Algarvias



Preparação



Bolo de Laranja

Para a confeção do bolo de laranja começamos por misturar o açúcar e a raspa da laranja numa cuba. De seguida, adicionar a manteiga derretida e as gemas, envolvendo-as aos poucos com a farinha e o fermento. Bater as claras em castelo e adicionar à mistura. Por fim, colocar um pouco de tomilho para aromatizar antes de levar ao forno.

Crocante de Alfarroba

O crocante de alfarroba é confeccionado a partir da mistura de todos os ingredientes, colocando-a num molde e, posteriormente, levando ao forno a 180°C.

Texturas Algarvias



Sorbet de Figo De Pita

Triturar o interior do figo com 25 g de açúcar na bimbi e reservar. De seguida levar ao lume 85 g de açúcar com a água e aquecer durante 15 min sem ultrapassar os 100°C. Assim que pronto juntar ao preparado anterior misturar e levar ao abatedor até congelar por completo.



Compota de Laranja

Por fim, para a compota de laranja colocamos todos os ingredientes num tacho, levando-o ao fogo, em lume brando, até obter o ponto estrada.

Texturas Algarvias





Texturas Algarvias

Pensar em laranjas e associá-las ao Algarve é uma imagem que nos surge com a maior naturalidade. É uma fruta rica em fibras, vitaminas A, vitamina C, flavonoides e betacaroteno com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

O tomilho, contém altos índices dos chamados compostos fenólicos, principalmente timol, eugenol e carvacrol, que são poderosos antioxidantes. Além disso, também é rico em vitamina A e C, ferro, cálcio, magnésio, potássio e fibras.

A alfarroba rica em antioxidantes, possui poucas calorias e é uma excelente fonte de fibras e vitaminas do complexo B, cálcio e magnésio.

O figo de pita rico em potássio e magnésio, leva ainda ao organismo bons níveis de cálcio, vitaminas A, B1, B2 e C, além de minerais essenciais. As suas propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e de anti-envelhecimento fazem desta fruta uma caixinha de surpresas em benefícios. É diurética, ajuda a controlar o colesterol, pode prevenir úlceras já que serve como calmante do estômago, protege o fígado, potencia o sistema imunitário, é indicada para o tratamento de doenças urinárias, coronárias e respiratórias.



Controlo de custos

Nome	Creme de batata doce e ervilha	Custo total	2,54€
Família	Sopas	Nº de porções	2
Código	1	Custo por porção	1,27€
Tempo de Preparação		Preço de venda NET	
Data de Elaboração		Preço de venda c/IVA	
		Marg.Contrib Porç	

Produto /Matéria Prima	Unidade	Capitação	(-)% Desperdício	(-)% perda prod.	Custo Unitário	Custo Total	Observações/ Alergénios
Batata doce	Kg	0,200			1,45€	0,29€	
Ervilhas	Kg	0,100			1,38€	0,14€	
Cebola	Kg	0,030			1,98€	0,06€	
Alho	Kg	0,010			6,49€	0,65€	
Azeite	L	0,010			7,75€	0,78€	
Sal	Kg	0,005			1€	0,05€	
Ovo	Unidade	2			0,21€	0,42€	
Cebola Roxa	Kg	0,050			2,10€	0,02€	
Açúcar	Kg	0,025			1,49€	0,04€	
Água	L	0,100			0,14€	0,01€	
Presunto desidratado	Kg	0,005			14,60€	0,07€	
Vinagre	L	0,050			0,75€	0,01€	



Creme de Batata Doce e
Ervilha, Ovo BT, Pó de
Presunto de Monchique e
Pickles de Couve Roxa

Controlo de Custos



Xerém de cataplana, Besugo braseado, couve recheada de azeitona e espuma de salicórnia.

Nome	Xerém de cataplana de besugo braseado couve e azeitonas e espuma de salicórnia	Custo total	13,71€
Família	Prato Principal	Nº de porções	2
Código		Custo por porção	6,86€
Tempo de Preparação		Preço de venda NET	
Data de Elaboração		Preço de venda c/IVA	
		Marg.Contrib Porç	





Xerém de cataplana, Besugo braseado, couve recheada de azeitona e espuma de salicórnia.

Produto /Matéria Prima	Unidade	Capitação	(-)% Desperdício	(-)% perda prod.	Custo Unitário	Custo Total	Observações/ Alergénios
Semola de milho	Kg	0,100			1,88€	0,01€	
Tomate	Kg	0,020			1,29€	0,03€	
Cebola	Kg	0,020			1,98€	0,04€	
Alho	Kg	0,005			6,49€	0,33€	
Pimento verde	Kg	0,010			2,79€	0,03€	
Pimento Vermelho	Kg	0,010			2,99€	0,03€	
Sal	Kg	0,005			1€	0,05€	
Caldo de Legumes	Kg	0,10			1€	0,10€	
Azeite	L	0,010			7,75€	0,78€	
Flor de Sal	Kg	0,005			7,27€	0,04€	
Limão	Kg	0,050			1,79€	0,09€	
Besugo	Kg	0,500			16,90€	8,45€	
Couve Algarvia	Kg	0,100			1,89€	0,19€	
Coentros	Kg	0,020			19,80€	0,40€	
Azeitona	Kg	0,040			6,61€	0,26€	
Orégãos	Kg	0,005			49€	0,25€	
Pimenta	Kg	0,005			16,46€	0,08€	
Salicórnia	Kg	0,020			110,89€	2,22€	
Lecitina	Kg	0,005			86,65€	0,43€	

Controlo de Custos



Nome	Texturas Algarvias	Custo total	9,82€
Família	Sobremesa	Nº de porções	2
Código	1	Custo por porção	4,91€
Tempo de Preparação		Preço de venda NET	
Data de Elaboração		Preço de venda c/IVA	
		Marg.Contrib Porç	





Produto /Matéria Prima	Unidade	Capitação	(-)% Desperdício	(-)% perda prod.	Custo Unitário	Custo Total	Observações/ Alergénios
Ovo (Gemas + Claras)	Unidade	3			0,21€	0,63€	
Açúcar	Kg	0,168			1,49€	0,25€	
Raspa de Laranja + Supremo	Kg	0,200			1,49€	0,29€	
Farinha T55	Kg	0,150			0,75€	0,11€	
Fermento	Kg	0,003			7,93€	0,02€	
Tomilho	Kg	0,001			44,50€	0,04€	
Claras	KG	0,035			0,21€	7,35€	
Açúcar	Kg	0,012			1,49€	0,02€	
Sal fino	Kg	0,001			1€	0,01€	
Farinha de Alfarroba	Kg	0,015			1,69€	0,03€	
Cacau	Kg	0,005			9,52€	0,05€	
Açúcar Mascavado	Kg	0,010			2,39€	0,02€	
Ras el hanout	Kg	0,005			49,50€	0,25€	
Açúcar	Kg	0,055			1,49€	0,08€	
Figo Pita	Kg	0,225			3€	0,65€	
Água	L	0,015			0,14€	0,02€	





	Custo da receita	Custo por pessoa
Sopa	2,54	1,27
Prato Principal	13,71	6,86
Sobremesa	9,82	4,91
Custo Total	26,07	13,04



alimentação
saudável e sustentável



Valor Nutricional- Sopa

				100g (ml) de produto edível										Para 2 Pessoas									
				Valor Energético										Valor Energético									
GÉNEROS	capitação	UN	Alergénio	Kcal	KJ	Proteína (g)	Hidrato de	Açúcares (g)	Lípidos (g)	Lípidos Sa	Fibra (g)	Sal (g)	Energia (kcal/kj)	Proteína (g)	de Carbo	çúcares (g)	Lípidos (g)	Saturad	Fibra (g)	Sal (g)			
Batata doce	200	gr	n.contém	119	497	1	28,3	7,9	0	0	2,7	0,2	304	1272	2	56,6	15,8	0	0	5,4	0,4		
ervilhas	100	gr	n.contém	54	227	2,3	7	1,4	0,5	0,1	7	0,1	54	227	2,3	7	1,4	0,5	0,1	7	0,1		
cebola	30	gr	n.contém	17	73	0,9	3,1	2,2	0,2	0	1,3	0,1	5,1	21,9	0,3	0,9	0,7	0,6	0	0,4	0		
alho	10	gr	n.contém	67	279	3,8	11,3	1,3	0,6	0,1	3	0,1	6,7	27,9	0,4	1,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0		
azeite extra virgem	10	ml	n.contém	900	3764	0,1	0	0	99,9	14,4	0	0	90	37,64	0	0	0	10	1,4	0	0		
sal grosso	5	gr	n.contém	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	5		
ovo galinha (médio)			ovo	149	624	13	0	0	10,8	2,7	0	1	130	542	11,1	0	0	8,74	2,7	0	1,2		
cebola roxa	50	gr	n.contém	39	164	0,9	9,5	4	0,1	0	1,3	0,3	19,5	82	0,45	4,75	2	0,1	0	0,65	0,2		
presunto desidratado	5	gr	pode conter	228	957	34	0	0	10	3,6	0	5	11,4	47,9	1,7	0	0	0,5	0,18	0	0,25		
													Total 2 pessoas		620,7	2258,34	18,25	70,35	20	20,54	4,48	13,75	2,15
													1 pessoa		310,35	1129,17	9,125	35,175	10	10,27	2,24	6,875	1,075





Creme de Batata Doce e
Ervilha, Ovo BT, Pó de
Presunto de Monchique e
Pickles de Couve Roxa

NOTAS Os valores nutricionais apresentados foram calculados para os para os alimentos frescos crus..

Para a produção do pickle de cebola, caseiro, foi utilizada uma solução de água (100ml) com vinagre de sidra (50ml) e açúcar refinado (20 ml). A qual não será reaproveitada para a confeção da sopa. Daí não ser contabilizada nos valores nutricionais da mesma.

Para a produção do caldo de legumes, caseiro, são utilizados produtos de desperdício dos alimentos originais que compõem os pratos produzidos no dia, tais como cascas das cebolas, e alhos, talos de ervas aromáticas e água.

Alergénios alimentares presentes: ovo, dióxido de enxofre e sulfitos (soja e leite - possibilidade de vestígios no presunto)



Valor Nutricional- Prato Principal

GÉNEROS	Capitação	UN	100g (ml) de produto edível									2 pessoas									
			Ener Kcal	Energ.Kj	Proteína (g)	Hidrato de	Açúcares	Lípidos (g)	Lípidos Sa	Fibra (g)	Sal (g)	Energia (kcal)	Energia KJ	Proteína (g)	g de Carbo	çúcares (g)	Lípidos (g)	bs Saturad	Fibra (g)	Sal (g)	
semola de milho	100	g	367	1556	8,6	77,1	0	1,4	0	5,7	0	367	1556	8,6	77,1	0	1,4	0	5,7	0	
Tomate	20	g	19	80	0,8	3,5	3,5	0,3	0	1,3	0	3,8	16	0,2	0,7	0,7	0,1	0	0,3	0	
Cebola	20	g	17	73	0,9	3,1	2,2	0,2	0	1,3	0,1	3,4	14,6	0,2	0,6	0,4	0	0	0,3	0	
Alho	5	g	67	279	3,8	11,3	1,3	0,6	0,1	3	0,1	3,4	14	0,2	0,6	0,1	0	0	0,6	0	
pimento verde	10	g	22	92	1,6	2,7	2,5	0,6	0,1	2	0	2,2	9,2	0,2	0,3	0,2	0,1	0	0,2	0	
pimento vermelho	10	g	26	109	0,99	6	4,2	0,3	0,1	2	0	2,6	10,9	0,1	0,6	0,4	0	0	0,2	0	
Sal grosso	5	g	0		0	0	0	0	0	0	100	0		0	0	0	0	0	0	5	
Caldo de peixe		q.b																			
Azeite virgem extra	30	ml	900	3764	0,1	0	0	99,9	14,4	0	0	270	1129	0	0	0	30	4,3	0	0	
flor de sal	2	g	0		0	0	0	0	0	0	100	0		0	0	0	0	0	0	2	
Limão	5	g	31	130	0,5	1,9	1,9	0,3	0,1	2,1	2	15,5	65	0,2	0,95	0,95	0,2	0	1,1	1	
Besugo (filetes)	300	g	102	431	19,5	0	0	2,7	0,7	0	0,3	306	1293	58,5	0	0	8,1	2,1	0	0,9	
Couve Portuguesa	100	g	31	131	2,2	3,5	3,4	0,4	0	2,4	0	31	131	2,2	3,5	3,4	0,4	0	2,4	0	
coentros	20	g	28	117	2,4	1,8	1,5	0,6	0,1	2,9	0,1	5,6	23,4	0,5	0,4	0,3	0,1	0	0,6	0	
Azeitona	40	g	180	740	1,4	0	0	18,5	2,9	4	5,3	72	148	0,6	0	0	7,4	1,2	0,8	2,12	
oregaos	7	g	281	1170	11	64,4	4,1	10,3	2,7	42,8	0	19,7	81,9	0,8	4,5	0,3	0,7	0,2	3	0	
pimenta preta moída	2	g	273	160	10,7	38,3	38,3	2,7	0,9	26,5	0,1	5,46	22,8	0,2	0,8	8	0,1	0	0,5	0	
salicornia fresca	4	g	38	160	0,81	6,39	SR	0,29	0,18	3,49	2,9	1,5	6,4	0	0,3	SR	0	0	0,2	0,1	
Lecitina de soja	5	g	900	3700	0	8	4	91	12	0	0,1	45	185	0	0,4	0,2	4,5	0,6	0	0	
											Total 2 pessoas		1154,16	4706,2	72,5	90,75	14,65	53,1	8,4	15,9	11,12
											1 pessoa		577,08	2353,1	36,25	45,375	7,325	26,55	4,2	7,95	5,56



alimentação
saudável e sustentável

Alergénios alimentares: peixe, soja, dióxido de enxofre e sulfitos (glúten, ovo, peixe, soja, leite, sésamo, crustáceos, aipo, mostarda, frutos de casca rija, sulfitos - possibilidade de vestígios na lecitina de soja)



**Xerém de cataplana, Besugo
braseado, couve recheada de
azeitona e espuma de salicórnia.**

Dúvidas: Os valores nutricionais apresentados foram calculados para os alimentos frescos crus.

Para a produção do caldo de peixe, caseiro, são utilizados produtos de desperdício dos alimentos originais que compõem os pratos produzidos no dia, tais como cascas das cebolas, e alhos, cenoura, espinhas do peixe, talos de ervas aromáticas e da couve e água.

Alergénios alimentares: peixe, soja, dióxido de enxofre e sulfitos (glúten, ovo, peixe, soja, leite, sésamo, crustáceos, aipo, mostarda, frutos de casca rija, sulfitos - possibilidade de vestígios na lecitina de soja)



Valor Nutricional- Sobremesa

GÉNEROS	QUANT.	100g (ml) de produto edível																		
																	2 Pessoas			
		Energia kcal	Ene KJ	Proteín(g)	H.de Carb	Açúc (g)	Lípidos (g)	Lípidos Sa	Fibra (g)	Sal (g)	Ener. (kcal)	Ener KJ	Proteí.(g)	H.Carb (g)	Açú. (g)	Lípidos (g)	L.Satur (g)	Fibra (g)	Sal (g)	
Bolo de Laranja																				
Gemas	3,0	342	1431	16	0	0	30,9	8,3	0	0,48	185	773	8,6	0	0	16,7	4,5	0	0,3	
Açúcar refinado	168,0	391	1636	0	99,3	99,3	0	0	0	0	658	2748	0	166,8	166,8	0	0	0	0	
Raspa de laranja	10,0	97	406	1,5	25	0	0,2	0	10,6	0	10	41	1,5	2,5	0	0	0	1,1	0	
farinha trigo tipo 55	150,0	347	1451	13,4	74,3	1,5	1,1	0,1	0,2	0	520	2177	20,1	111,4	2,2	1,67	0,1	0,3	0	
fermento químico em pó	3,0	146	665	4,7	34,4	0	0	0	0	46	4	20	0,1	1	0	0	0	0	1,4	
claras	3,0	47	195	11	0	0	0,3	0	0	1,93	1	6	0,3	0	0	0	0	0	0	
tomilho fresco	1,0	101	423	5,6	24,5	0	1,7	0,5	14	0,02	1	4	0	0,2	0	0	0	0,1	0	
Crocante de Alfarroba																				
Claras	35,0	47	195	11	0	0	0,3	0	0	1,93	16	68	3,9	0	0	0,1	0	0	0,7	
Açúcar refinado	12,0	391	1636	0	99,3	99,3	0	0	0	0	47	196	0	12	11,9	0	0	0	0	
Sal fino	1,0	0		0	0	0	0	0	0	100	0		0	0	0	0	0	0	1	
Farinha de alfarroba	15,0	368	1560	3,2	85,6	42	0,3	0	5	0,1	55	234	0,5	12,8	6,3	0	0	0,7	0,1	
Cacau em pó	5,0	335	1401	19,6	11,1	0	23,4	13,8	12,1	34	17	70	10	0,5	0	1,2	0,7	0,6	1,7	
Compota de Laranja																				
Supremo de laranja	75,0	42	177	1,1	8,9	8,9	0,2	0	1,8	4	31	133	0,8	6,7	6,7	0,1	0	1,3	3	
Açúcar mascavado	10,0	396	1657	0	99	99	0	0	0	0	40	166	0	10	10	0	0	0	0	
Ras el hanout	0,5	SID		SID	SID	SID	SID	SID	SID	SID	SID		SID	SID	SID	SID	SID	SID	SID	
Sorbet de Figo Pita																				
Açúcar refinado	55,0	391	1636	0	99,3	99,3	0	0	0	0	215	900	0	54,6	54,6	0	0	0	0	
Figo pita	225,0	41	172	0,7	9,6	0	0,5	0	3,6	0	92	387	1,6	21,6	0	1,125	0	8,1	0	
água	15,0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
											Total 2 pessoas	1892	7923	47,4	400,1	258,5	5,095	1	12,2	9,3
											1 pessoa	946	3961,5	23,7	200,5	129,25	2,5475	0,5	6,1	4,65





- **Dúvidas:**
- **Supremo de laranja** - gomos de laranja fresca.
- **Tempero ras el hanout uli** - mistura de sal com especiarias variadas, sem informação disponível na embalagem de valores nutricionais.
- **Quantidade de raspa da laranja**, aproximadamente 10g
- **Alergénios alimentares** : ovo, gluten.





- A Sustentabilidade dá-nos a possibilidade de uma alimentação saudável retirando da natureza somente o necessário, podendo sempre repor na medida certa.
- Dá-nos imenso prazer poder degustar uma refeição com produtos que não resultam de uma indústria alimentar cada vez mais “plastificada”.
- Respeitar cada ciclo do produto, comendo aquilo que é da época e da região, não contribuindo para o aumento da pegada carbónica e não comprometendo o futuro das próximas gerações!





- Participar neste projeto foi deveras enriquecedor, contribuindo para um maior conhecimento da Dieta Mediterrânica e dos seus princípios!
- Sejam todos agentes da mudança!
- Somos herdeiros de uma grande cultura, vamos cada vez mais por em prática essa grande herança! Que no futuro a **Dieta Mediterrânica seja a nossa primeira escolha!**

OBRIGADA

