

Ementa eco escolas

Creme de peixe e marisco, crocante de tinta de choco e óleo de coentros.

Risoto de tomate, filetes de peixe porco alimonado, aioli de coentros.

Cheesecake de requeijão, pêra bêbeda e colis de maçã do oeste.

Creme de peixe com marisco.

Ingredientes:

0.2 lt azeite

0.5 kg Cebola

0.2 kg alho francês.

0.05 kg alho seco

0.250 kg pimento vermelho

1 kg Espinhas e cabeças peixe porco

0.5 kg camarão

0.6 kg batata

0.150 cenoura

0.05 kg coentros

0.2 lt óleo

0.05 kg farinha trigo

0.01 tinta choco

0.025 sal

0.0025 kg piri-piri

Risoto de tomate, filetes de peixe porco alimonado, aioli de coentros.

0.5 kg tomate maduro

0.5 kg cebola

0.1 kg alho

0.150 lt azeite

0.05 kg salsa

0.1 vinho branco

0.05 manteiga

0.005 sal

0.001 pimenta

0.250 kg queijo parmesão

1.5 kg filetes peixe porco

0.5 kg farinha de milho

0.5 kg limão

2 lt óleo fritar

2 ovos

0.01 kg mostarda

0.250 azeite

0.250 óleo

0.1 coentros

0.005 rebentos de alho francês.

Cheesecake de requeijão, pêra bêbeda e colis de maçã do oeste.

CheeseCake Cozido

Ingredientes: CheeseCake

100 g de manteiga
150 g de bolachas estaladiças
250 g de queijo Filadélfia (ou queijo Fresco ou Requeijão, ou Mascarpone)
125 g de natas
100 g de açúcar
4 ovos
1 limão pequeno
20 g de fécula de batata (ou de maizena)
2 colheres de sopa de leite

Pêra bêbeda:

0.4 kg pera rocha
1 lt vinho tinto
0.5 lt água
0.5 kg açúcar
0.01 pau de canela
0.05 casca de limão
0.05 curcuma fresca

Colis de maçã:

0.5 kg Maçã golden
0.1 kg açúcar
0.025 farinha maisena

Confecção: Cheese Cake

Aqueça o forno a 165°C (forno brando).

Unte com manteiga uma forma redonda, com mola, com 22 a 24 centímetros de diâmetro.

Misture a manteiga com as bolachas raladas grosseiramente e forre o fundo da forma com este preparado, calcando bem.

Bata o queijo com as natas, o açúcar, as gemas, a raspa da casca e o sumo do limão e a fécula dissolvida no leite.

À parte, bata as claras em castelo bem firme com uma pitada de sal e misture-as cuidadosamente com o preparado anterior.

Deite na forma e leve a cozer no forno de 45 minutos a 1 hora.

Desligue o forno mas deixe lá o bolo mais 30 minutos.

Depois de frio, desenforme-o para o prato de serviço.

O bolo vai enrugur e baixar consideravelmente.

Se quiser, barre a superfície com um doce de fruta da sua preferência - morango, framboesa, etc., ou sirva o doce, ou vários doces à parte.

*As bolachas poderão ser de gengibre; pode enriquecer a massa de bolacha juntando-lhe sementes de sésamo, nozes raladas ou um pouco de canela.

*De origem americana, o cheesecake cozido, ou de forno, apesar de ser o melhor é, entre nós, o menos conhecido dos cheesecakes.

Exige uma cozedura suave e longa, mas tem a vantagem de poder ser uma sobremesa ou um excelente bolo para chá

Confeção pera bêbeda:

Num tacho colocar a água, vinho, açúcar e os aromáticos, colocar a ferver, adicionar as pêras devidamente descascadas.

Deixar cozinhar cerca de 20 minutos.

Retirar as peras e reduzir o caldo, até ficar em ponto calda.

Confeção Colis de maçã:

Descascar as peras, cortar em cubos /macedónia, regar com sumo de limão.

Cozinhar a maçã com o açúcar e um pouco de água.

Adicionar a farinha diluída num pouco de água fria, de forma a evitar grúmulos.

Deixar engrossar.





Contextualização da Ementa

A ementa foi criada tendo como inspiração a dieta mediterrânea, utilizando produtos tradicionais e regionais diminuindo o sal e promovendo a utilização de ervas aromáticas, tendo com princípio condimentar os alimentos, destacando os produtos sazonais com a intenção de reduzir a pegada ecológica. Esta ementa foi criada com o propósito de utilizar os produtos por inteiro evitando o seu desperdício, utilizando alimentos mais económicos e menos vendáveis (por estética ou moda, de forma a incentivar a alimentação saudável para todos. Para evitar o desperdício optamos por utilizar um peixe com pouco valor comercial, o qual foi utilizado na íntegra, tendo sido utilizadas as espinhas e a cabeça para a confecção do caldo para a sopa e os seus filetes no prato principal. Já para os acompanhamentos foram tidos em conta produtos regionais/nacionais, minimizando os custos de logística e a pegada ecológica associados. Na confecção das iguarias utilizaram-se técnicas inovadoras na gastronomia, de forma a maximizar e rentabilizar os recursos utilizados, não descurando a estética dos produtos confeccionados, tornando estes mais apelativos e vendáveis.

Ementa Eco-Ementas Mediterrânicas / Eco-Cozinheiros

Sopa: Custo 2.24€

: Venda 7.60€

Creme de peixe com marisco: *(azeite, cebola, alho francês, alho seco, pimento vermelho, peixe porco, camarão, batata, cenoura, coentros, óleo, farinha de trigo, tinta de choco, sal e piri-piri)*



Alergénicos:

Kcal: 88

Pratos Principal: Custo 5.23€

: Venda 17.32€

Risoto de tomate com filete de peixe porco alimonado e aioli de coentros: *(tomate maduro, queijo parmesão, cebola, alho, azeite, manteiga, vinho branco, sal, pimenta, filetes de peixe porco, limão, óleo, ovos, mostarda, coentros, rebentos de alho francês)*



Alergénicos:

Kcal: 627

Sobremesa: Custo 1.12€

: Venda 3.81€

Cheesecake cozido com pêra bêbeda e cólis de maçã: *(manteiga, bolacha, queijo Filadélfia, natas, açúcar, ovos, limão, Maizena, leite, pera rocha, vinho tinto, água, pau de canela, casca de limão, curcuma, maçã golden)*



Alergénicos:

Kcal: 119

Ementa	Custo	Preço de venda	Kcal
Sopa	2.24€	7.60€	88
Prato principal	5.23€	17.32€	627
Sobremesa	1,12€	3.18€	119
Total	08.59€	28.1€	834

Cofinanciado por:

A ementa é apta para celíacos ou para intolerantes à lactose ou leite?

Indiquem a que alterações poderiam proceder para que se torne apropriada.

Para que a ementa seja segura para Celíacos e intolerantes à lactose temos de substituir alguns dos ingredientes:

No creme de peixe com marisco: vamos substituir a farinha normal por farinha maizena a manteiga por margarina vegetal, sendo que o peixe é fresco não temos o problema com o soro de leite.

No risoto de tomate com filete de peixe porco alimonado e aioli de coentros: iremos substituir o queijo por queijo sem lactose, maionese será feita com aquafaba “caldo de grão de bico”, para finalizar o risoto será substituída a manteiga por creme vegetal, o peixe será empanado com farinha de milho a qual dá crocância.

Cheesecake cozido com pêra bêbeda e cólis de maçã: a manteiga será substituída por creme vegetal, bolacha sem glúten. O creme temos de substituir praticamente tudo pois não podemos utilizar ovos nem laticínios. Será utilizado Tofu Silk, natas de coco e amido de milho.