

Eco-Ementas Mediterrânicas

Menu para 2 pessoas

PRIMAVERA – VERÃO

2023/2024



**alimentação
saudável e sustentável**



Eco-Ementas Mediterrânicas

Para a realização deste desafio, as turmas do 2º Ciclo procederam à pesquisa de receitas adequadas à época primavera/verão, de uma refeição equilibrada, saudável, sustentável e saborosa, tendo como base a Dieta Mediterrânica. No final foi efetuada uma votação das receitas preferidas pelos alunos da escola, em função dos seus gostos, da facilidade de confeção, do preço por refeição, da possibilidade de confeção na cantina da escola e principalmente com base numa alimentação saudável, equilibrada e na Dieta Mediterrânica.

1. Ementa

1.1. Sopa de agrião

Ingredientes	Preparação
50 g de cebola 200 g de curgete 200 g de couve-flor 100 g de agrião ½ c. de sobremesa de sal 1 c. de sopa de azeite 500 ml de água q.b. tomilho (folhas frescas) 10 g amêndoa laminada	<p>Aqueça o azeite numa panela e adicione a cebola picada.</p> <p>Lave a curgete, corte-a em cubos e deite-a na panela. Junte os ramos de couve-flor e o sal. Tape e deixe cozinhar em lume brando cerca de 5 minutos.</p> <p>Pique grosseiramente o agrião e deite-o na panela. Deixe cozinhar com a panela tapada durante cerca de 15 minutos. Adicione a água a ferver e coza durante mais 10 minutos ou até os legumes estarem macios.</p> <p>Aloure as amêndoas laminadas numa frigideira anti-aderente e reserve.</p> <p>Triture muito bem a sopa e sirva-a decorada as amêndoas e as folhas de tomilho.</p>

Porção	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Hidratos carbono (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1 pessoa	111	7,2	1	9,8	4,1	2,9	5,3	1
2 pessoa	222	14,4	2	19,6	8,2	5,8	10,6	2



1.2. Prato principal: Almôndegas com bagos e tomate-cherry

Ingredientes	Preparação
200 g de almôndegas de frango 125 g de massa pevide sem glúten 125 g de tomate cherry 2 c. de sopa de azeite 2 c. de sopa de cebola picada ½ c. de sopa de alho picado 90 ml de vinho branco 1 folha de louro ½ c. de sopa de sal q.b. manjeriço fresco q.b. pimenta em pó	<p>Num tacho, aqueça metade do azeite e frite as almôndegas até que estejam douradas de ambos os lados. Retire e reserve numa taça.</p> <p>Deite o restante do azeite no mesmo tacho e refogue a cebola, o alho e a folha de louro. Com a colher, solte das paredes do tacho qualquer resíduo que tenha ficado da preparação das almôndegas e deixe cozinhar cerca de 2 minutos.</p> <p>Adicione o tomate, envolva e deixe cozinhar por 2 minutos. Refresque com o vinho branco e deixe que evapore.</p> <p>Adicione a massa, envolva, tempere com sal e junte o manjeriço picado e a pimenta a gosto. Acrescente água, cerca do triplo da quantidade de massa e deixe cozinhar em lume brando.</p> <p>Antes do fim da cozedura, adicione as almôndegas e envolva. Sirva com mais algumas folhas de manjeriço e tempere com pimenta a gosto.</p>

Porção	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Hidratos carbono (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1 pessoa	480,0	18,1	5,0	60,0	5,4	3,2	29,4	1
2 pessoa	960,0	36,2	10,0	120,0	10,8	6,4	58,8	2



1.3. Sobremesa: iogurte com frutos vermelhos e mel

Ingredientes	Preparação
100 g frutos vermelhos congelados 1 iogurte natural sem lactose 1 bolacha de aveia sem glúten 1 limão mel q.b. hortelã	<p>Raspe o limão, misture a raspa com o iogurte e reserve no frigorífico.</p> <p>Esprema o sumo do limão e misture-o numa tigela com o mel.</p> <p>Junte os frutos vermelhos e as 4 folhas de hortelã cortadas em tirinhas. Misture tudo muito bem e deixe marinar durante 15 a 20 minutos.</p> <p>Distribua a fruta marinada por taças individuais. Por cima, coloque o iogurte e salpique com as bolachas grosseiramente esfareladas.</p>

Porção	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Hidratos carbono (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1 pessoa	130,0	4,0	2,0	25,1	16,0	6,0	4,0	-
2 pessoa	260,0	8,0	4,0	50,2	32,0	12,0	8,0	-



2. Memória descritiva

2.1. Aspetos da dieta mediterrânica

- Cozinha simples, com base em preparados que protegem os nutrientes: pratos de tacho..
- Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal.
- Produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época: sazonalidade dos legumes e frutas escolhidos; ervas aromáticas da horta escolar.
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura.
- Utilização de ervas aromáticas em detrimento do sal e açúcar..
- Consumo de carne branca.

2.2. Aspetos sociais, ambientais e económicos

Sustentabilidade na produção de carne de frango

Nas últimas décadas, especialmente após a segunda Grande Guerra, a avicultura experimentou um progresso notável, com relevo para o melhoramento genético, mas também graças aos avanços registados na nutrição, no condicionamento ambiental de modo a proporcionar bem-estar às aves e na profilaxia que veio permitir nomeadamente a produção em grandes grupos.

Como consequência destes progressos, o custo de produção da carne de aves sofreu um decréscimo muito acentuado, de tal modo que entre nós deixou de se comer galinha em dias de festa para ser hoje a carne mais consumida pelos Portugueses, com preferência pelos frangos de crescimento rápido.

Acontece, porém, que está presentemente em discussão pública uma proposta apresentada ao Conselho Europeu no sentido de limitar a velocidade de crescimento dos frangos, só permitindo a criação de frangos de crescimento lento, que entre nós corresponde em geral aos chamados frangos de campo, que em Portugal representam cerca de 5 por cento do consumo de carne de aves e cujo preço também é muito superior ao do frango corrente.

Este maior custo pago pelo consumidor decorre do facto do frango de crescimento lento (entre nós os chamados frangos de campo) ter maiores necessidades de conservação, precisamente porque para atingir determinado peso necessitam de mais dias de criação, o que vai implicar maior consumo de ração para atingir o mesmo peso final.

Prato apreciado por crianças e jovens

O prato proposto é apreciado por crianças e jovens. A refeição proposta tem uma pegada ambiental mais reduzida.

Esta receita é também muito fácil de executar quer em cantina escolar, quer em casa, pelos alunos e famílias.

Ingredientes acessíveis

Os ingredientes escolhidos são de fácil acesso e, considerando a totalidade da ementa e a qualidade percebida pelos alunos, economicamente interessante.

3. Informação extra

Ficha Técnica - sopa

Sopa de agrião			Porções: 2	
Composição do prato	Peso / Quantidade	Unidade de medida	Preço / Kg ou Unidade	Custo
cebola	0,050	Kg	1,98 €	0,10 €
curgete	0,200	Kg	1,79 €	0,36 €
couve-flor	0,200	Kg	2,11 €	0,43 €
agrião	0,100	Kg	9,27 €	0,93 €
azeite	1 c. de sopa	L	6,77 €	0,10 €
tomilho (folhas frescas)	q.b.	Kg	1,69 €	0,10 €
água	0,500	L	-	-
amêndoa laminada	0,010	Kg	12,95 €	0,13 €
sal	½ c. de sobremesa	Kg	0,25 €	—
Custo total				2,05 €
Custo por pessoa				1,03 €
Preço de venda s/ IVA				1,03 €
Preço de venda c/ IVA (13%)				1,16 €

Ficha Técnica - prato principal

Almôndegas com bagos e tomate-cherry			Porções: 2	
Composição do prato	Peso / Quantidade	Unidade de medida	Preço / Kg ou Unidade	Custo
almôndegas de frango	0,200	Kg	6,73 €	1,35 €
tomate cherry	0,125	Kg	5,88 €	0,74 €
massa pevide sem glúten	0,125	Kg	3,59 €	0,45 €
alho	0,050	Kg	5,38 €	0,10 €
cebola	2 c. de sopa	Kg	1,98 €	0,05 €
azeite	2 c. de sopa	L	6,77 €	0,20 €
pimenta em pó	q.b.	Kg	16,46 €	0,05 €
sal	½ c. de chá	Kg	0,25 €	-
louro	1 folha	Kg	69,00 €	0,10 €
manjeriço fresco	q.b.	Kg	64,50 €	0,20 €
vinho branco	0,090	L	0,95 €	0,09 €
Custo total				3,33 €
Custo por pessoa				1,67 €
Preço de venda s/ IVA				1,67 €
Preço de venda c/ IVA (13%)				1,89 €

Ficha Técnica - sobremesa

Iogurte com frutos vermelhos e mel			Porções: 2	
Composição do prato	Peso / Quantidade	Unidade de medida	Preço / Kg ou Unidade	Custo
frutos vermelhos congelados	0,100	Kg	5,06 €	0,51 €
bolacha de aveia sem glúten	0,022	Kg	8,82 €	0,20 €
iogurte natural sem lactose	0,125	Kg	4,33 €	0,52 €
mel	0,010	Kg	5,98 €	0,05 €
limão	1 unidade	Kg	1,99 €	0,40 €
hortelã	q.b.	Kg	19,80 €	-
Custo total				1,68 €
Custo por pessoa				0,84 €
Preço de venda s/ IVA				0,84 €
Preço de venda c/ IVA (13%)				0,95 €

Cálculo do custo e do valor energético

Refeição	Custo por pessoa (c/IVA)	Custo para 2 pessoas (c/IVA)	Valor energético por pessoa (Kcal)	Valor energético para 2 pessoas (Kcal)
Sopa	1,16 €	2,32 €	111	222
Prato principal	1,89 €	3,78 €	480	960
Sobremesa	0,95 €	1,90 €	130	260
Total	4,00€	8,00 €	721	1442

4. Material de apoio

- <https://www.agroportal.pt>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf
- <https://www.pratocerto.pt/>
- <https://www.continente.pt/>
- <https://www.auchan.pt>