

## Ficha Técnica do Menu – outono/inverno

### Sopa:

#### *Ingredientes:*

- 3 batatas
- 2 cenouras
- 0,5 cebola
- 1 dente de alho
- Sal
- Azeite
- 250g de feijão-verde

#### *Modo de preparação:*

- Numa panela por água e deixar ferver. Cortar as batatas aos cubos, as cenouras, a cebola e o dente de alho e juntar tudo na panela quando a água estiver a ferver deixar cozer por 20 min.
- Depois dos 20 min passar a sopa toda com uma varinha.

No final por um pouco de feijão-verde cortado as tiras e esperar mais 15 min e está pronta a servir

#### *Valor nutricional:*

38 kcal  
1,69g de lípidos  
5,56g carboidratos  
1,07g de proteínas

A sopa tem um custo de 2.02€ (para 2 pessoas).

A sopa é um prato muito tradicional e universal, com origens em diversas culturas ao redor do mundo. Ela pode ser encontrada em diferentes variações em várias culinárias, sendo um prato comum em muitas culturas devido à sua versatilidade e valor nutricional.

### Prato Principal:

#### *Ingredientes:*

- 200g de bife de peru
- Cascas de 3 batatas médias
- 6 tomates cherry
- Orégano- Azeite- Pimenta

#### *Modo de preparação:*

- Temperar os bifinhos com um pouco de pimenta e orégãos e grelhar.
- Temperar as cascas das batatas com um fio de azeite, orégãos e levar ao forno por 20 min com o forno pré aquecido a 200º.
- Cortar os tomates cherry ao meio e temperar com um fio de azeite e orégãos.

#### *Valor calórico:*

Bife de peru: (200g)

304 cal

6,16 lípidos  
0,76 carboidratos  
57,48 proteínas

Casca de batata:

63 cal  
0,04g lípidos  
12,79g carboidratos  
1,37g proteína

Tomate cherry:

2,79g de carboidratos  
12,50 cal

Este prato tem um custo de 3,50€

Este prato é uma combinação de ingredientes comuns na culinária contemporânea, utilizando bife de peru como fonte de proteína magra e vegetais como acompanhamento. A adição de orégano, azeite e pimenta é comum em muitas preparações culinárias para realçar o sabor.

### **Sobremesa:**

*Ingredientes:*

- 2 laranjas
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de mel

*Modo de preparação:*

- Descascar as laranjas e cortar as rodela e por um pouco de mel em cima e canela.

*Valor nutricional:*

148 cal.  
0,39 gordura.  
37,30 carboidratos  
2,61 proteína

O preço deste prato é de 1€

A combinação de laranjas com canela e mel é uma sobremesa simples e tradicional, comum em muitas culturas ao redor do mundo. Esses ingredientes são frequentemente usados juntos devido ao seu sabor complementar e propriedades nutricionais. A inspiração para este menu surgiu de uma combinação de fatores: a busca por refeições saudáveis, saborosas e balanceadas, o desejo de utilizar ingredientes frescos e acessíveis, e a paixão por explorar novos sabores e combinações na cozinha.

Esta refeição tem um custo total de 6,52€

Esta ementa é adequada a intolerantes à lactose e glúten.

Ao elaborarmos este menu tentamos criar uma experiência gastronómica que fosse satisfatória tanto em termos de sabor quanto ao valor nutricional. A sopa, como primeiro prato, é uma escolha clássica e reconfortante. Optamos por utilizar batatas, cenouras e feijão-verde, ingredientes que são abundantes e oferecem uma variedade de nutrientes essenciais. A adição de alho e cebola, refogados em azeite, acrescenta profundidade ao sabor, enquanto o toque de sal ressalta os sabores naturais dos vegetais.

Para o prato principal, decidimos preparar um bife de peru acompanhado de cascas de batata crocantes e tomates cherry. Escolhemos o bife de peru pela sua leveza e teor reduzido de gordura, tornando-o uma opção saudável de proteína animal. As cascas de batata, normalmente descartadas, são transformadas em um acompanhamento saboroso, temperadas com orégãos e azeite para realçar seu sabor natural. Os tomates cherry adicionam um toque de frescura e cor ao prato, completando a refeição de forma equilibrada e visualmente atraente.

Por fim, para a sobremesa optamos por um prato simples, mas delicioso. As laranjas, em sua simplicidade, oferecem um sabor vibrante e refrescante, enquanto a canela e o mel adicionam um toque de doçura e calor.

Em suma, criamos um menu “outono-inverno” privilegiando os produtos da época.

**Realizado por:  
Matilde Carmo, Francisca Lopes e Marisol Filipe**

**12.ºA**