



Memória descritiva Eco Ementa 2023/2024

Introdução

Para esta edição das Eco-Ementas Mediterrânicas, a participação do IVS assenta mias uma vez, na resposta positiva, ao desafio colocado aos/às alunos/as, cuja motivação aumenta, de ano para ano, tendo em conta os resultados obtidos e a experiência adquirida em participações anteriores, e que os alunos atuais pretendem igualar ou superar.

O desafio aceite por um grupo de alunas dos curso Técnico-Profissionais, propõe-se, através deste projeto:

- Compreender a importância das ementas mediterrânicas e o papel destas numa alimentação equilibrada, saudável e sustentável;
- Desenvolver hábitos de economia e de redução desperdícios;
- Desenvolver a prática na cozinha;
- E, promover o trabalho em equipa e o espírito de pertença à comunidade escolar.

Ementa proposta

Sopa: Creme de cenoura

Prato principal: Bife de peru com legumes salteados e quinoa.

Sobremesa: Quivi laminado morangos e mirtilos

Preparação da ementa (quantidades de referência para 2 pessoas)

1. Sopa: Creme de cenoura

| Ingredientes | Capitação | Quantidade p/ 2 pessoas | Observações |
|---------------|-----------|-------------------------|-------------------------------|
| Água | 200 mL | 400 mL | |
| Alho francês | 40 g | 80 g | |
| Azeite | 2 mL | 4 mL | |
| Batata branca | 60 g | 120 g | |
| Cebola | 50 g | 100 g | |
| Cenoura | 50 g | 100 g | |
| Sal | 0,1 g | 0,2 g | Se possível <= 2 g per capita |



Método de confeção

Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras e as cebolas. Arranjar e lavar o manjeriço e o alho francês.

Colocar todos os ingredientes numa panela, juntando a água. Levar ao lume e deixar cozinhar por 30 minutos. Passar todo o conteúdo da panela pela varinha mágica.

Retificar os temperos, terminando com o azeite (em cru, sem ferver).

Empratar a sopa decorando o centro de cada prato com uma erva aromática a gosto.

2. Prato principal: Bife de peru com legumes salteados e quinoa

| Ingredientes | Capitação | Quantidade p/ 2 pessoas | Observações |
|--------------------|-----------|-------------------------|-----------------------------|
| Alho | 2 g | 4 g | |
| Alho Francês | 40g | 80g | |
| Arroz | 50 g | 100 g | |
| Azeite | 2 mL | 4 mL | |
| Bifes de peru | 140 g | 280 g | |
| Cebola | 10 g | 20 g | |
| Cenoura | 40 g | 80 g | |
| Cogumelos | 40 g | 80 g | |
| Curgete | 60 g | 120 g | |
| Ervilhas | 40 g | 80 g | |
| Limão | 20 g | 40 g | |
| Louro | 0,05 g | 0,1 g | |
| Pimenta | 0,1 g | 0,2 g | |
| Pimentos verdes | 30 g | 60 g | |
| Pimentos vermelhos | 30 g | 60 g | |
| Quinoa | 50 g | 100 g | |
| Orégãos | 0,1g | 0,2g | |
| Sal | 0,2 g | 0,4 g | Deve usar <= 2 g per capita |
| Tomate cereja | 20 g | 40 g | |

Método de confeção

Começar por descascar, lavar e picar o alho. Preparar os bifes, temperar com o sal, o alho, a folha de louro, pimenta e sumo de limão. Deixar a marinar alguns minutos.

Lavar a quinoa e cozer com água e uma pitada de sal. Escorrer e reservar.



Lavar e cortar os legumes em tiras, para que cozinhem mais rapidamente. Cortar em tiras finas a cenoura, a cebola e os pimentos. Colocar um pouco de azeite a aquecer e deixar cozinhar os legumes, mexendo para que não colem à frigideira.

Entretanto, levar os bifes à frigideira levemente untada com azeite, em lume brando. Deixar passar e virar sem queimar.

Empratar o bife, os legumes, e a quinoa.

3. Sobremesa: Quivi com morangos e mirtilos

| Ingredientes | Capitação | Quantidade p/ 2 pessoas |
|--------------|-----------|-------------------------|
| Quivi | 85 g | 170 g |
| Mirtilos | 60 g | 120 g |
| Morangos | 40 g | 80 g |

Método de preparação

Descascar os quivis. Cortar em formas decorativas (fatias/lâminas). Lavar os morangos e os mirtilos. Cortar ao meio ou deixar inteiro. Empratar e decorar a gosto.





Cálculo de alguns indicadores sobre valor nutricional da ementa

| Ingredientes | Quant. (2 pax) | Un. | Grupo (Classificação FoodEx2) | Energia (Kcal por 100 g) | Lípidos | Hidratos de carbono | Proteína | Fibra Alimentar | Energia (Kcal per capita) |
|-----------------------------------|----------------|-----|---|--------------------------|---------|---------------------|----------|-----------------|---------------------------|
| Água | 400 | mL | Água e bebidas à base de água | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 4 | g | Produtos hortícolas e derivados | 72,00 | 0,60 | 11,30 | 3,80 | 3,00 | 1,44 |
| Alho francês | 80 | g | Produtos hortícolas e derivados | 26,00 | 0,30 | 2,90 | 1,80 | 2,40 | 10,40 |
| Azeite | 8 | mL | Óleos e gorduras de origem animal e vegetal e seus derivados | 899,00 | 99,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,96 |
| Batata branca | 120 | g | Raízes amiláceas ou tubérculos e seus produtos, plantas sacarinas | 90,00 | 0,00 | 19,20 | 2,50 | 1,60 | 54,00 |
| Bife de peru | 280 | g | Carne e produtos cárneos | 105 | 21,90 | 0,00 | 16,20 | 0,00 | 150,00 |
| Cebola | 120 | g | Produtos hortícolas e derivados | 20,00 | 0,20 | 0,00 | 0,90 | 1,30 | 12,00 |
| Cenoura | 180 | g | Produtos hortícolas e derivados | 25,00 | 0,00 | 4,40 | 0,60 | 2,60 | 22,50 |
| Cogumelo | 80 | g | Produtos hortícolas e derivados | 18,00 | 0,50 | 0,50 | 1,80 | 2,30 | 15,00 |
| Curgete | 120 | g | Produtos hortícolas e derivados | 19,00 | 0,30 | 2,00 | 1,60 | 1,00 | 20,00 |
| Ervas aromáticas (salsa/coentros) | 40 | g | Produtos hortícolas e derivados | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 3,10 | 2,90 | 4,00 |
| Ervilha | 80 | g | Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias | 76,00 | 0,70 | 8,60 | 6,40 | 4,70 | 30,40 |
| Limão | 40 | g | Frutos e derivados | 31,00 | 0,30 | 1,90 | 0,50 | 2,10 | 6,20 |
| Louro | 0,1 | g | Leguminosas, frutos e especiarias | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Morangos | 120 | g | Frutos e produtos derivados de frutos | 49,00 | 0,60 | 5,10 | 0,90 | 6,70 | 14,70 |
| Mirtilo | 80 | g | Frutos e produtos derivados de frutos | 43,00 | 0,60 | 6,40 | 0,50 | 3,10 | 20,50 |
| Pimenta | 0,2 | g | Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias | 273,00 | 2,70 | 38,30 | 10,70 | 26,50 | 0,30 |
| Pimentos verdes e vermelhos | 120 | g | Produtos hortícolas e derivados | 27,00 | 0,60 | 2,70 | 1,60 | 2,00 | 16,20 |
| Quinoa | 80 | g | <i>Chenopodiaceae</i> | 336 | 6,10 | 68,30 | 12,10 | 6,80 | 268 |
| Quivi | 170 | g | Frutos e derivados | 60,00 | 0,50 | 10,90 | 1,10 | 1,90 | 50,00 |
| Sal | 0,8 | g | Temperos, molhos e condimentos | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | 731,60 |



O valor energético para a refeição *almoço segundo* (Institute of Medicine, 2010), por grupo etário, neste caso para o secundário (entre 15 e 18 anos) é recomendado em média entre 714 e 833. A ementa proposta apresenta um valor *per capita* de **731,60**, dentro dos valores de referência.

Custo estimado da ementa

| Ingredientes | Quant. (2 pax) | Un. | Preço Kg | Custo ementa |
|-----------------------------------|----------------|-----|-------------------------|--------------|
| Água | 400 | mL | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 4 | g | 5,38 | 0,02 |
| Alho francês | 80 | g | 6,23 | 0,40 |
| Azeite | 8 | mL | 7,75 | 0,05 |
| Batata branca | 120 | g | 2,20 | 0,24 |
| Bife de peru | 280 | g | 7,99 | 1,90 |
| Cebola | 120 | g | 1,40 | 0,16 |
| Cenoura | 180 | g | 1,30 | 0,22 |
| Cogumelo | 80 | g | 2,50 | 0,20 |
| Curgete | 120 | g | 1,49 | 0,18 |
| Ervas aromáticas (salsa/coentros) | 40 | g | 9,20 | 0,37 |
| Ervilha | 80 | g | 1,20 | 0,10 |
| Limão | 40 | g | 2,00 | 0,09 |
| Louro | 0,1 | g | 20,00 | 0,002 |
| Morangos | 120 | g | 5,90 | 0,7 |
| Mirtilo | 80 | g | 12,00 | 0,96 |
| Pimenta | 0,2 | g | 0,60 | 0,001 |
| Pimentos verdes e vermelhos | 120 | g | 2,29 | 0,28 |
| Quinoa | 80 | g | 5,50 | 0,28 |
| Quivi | 170 | g | 2,49 | 0,44 |
| Sal | 0,8 | g | 0,25 | 0,01 |
| | | | | 6,60 |
| | | | Custo por pessoa | 3,30 |



Ementa saudável e sustentável

A ementa proposta inclui vários legumes pelo que se assegura a ingestão de minerais; os hidratos de carbono são obtidos pelo consumo da batata e da quinoa; as proteínas virão essencialmente da carne de peru no caso.

A gordura obtém-se a partir do consumo do azeite, que é a gordura por excelência da cozinha portuguesa e mediterrânica.

O recurso a produtos de origem vegetal torna esta ementa mais saudável.

A utilização de produtos de origem mediterrânica, fáceis de encontrar na nossa região, faz também diminuir os custos e as emissões de carbono associadas ao transporte dos alimentos entre grandes distâncias, caso dos legumes, produzido em várias regiões do país, nomeadamente na região centro.

Os legumes sugeridos para a ementa são todos fáceis de encontrar em qualquer mercado local e o seu custo são acessíveis, assim como, na nossa horta biológica. Os quivis, morangos e mirtilos também são da nossa região e da horta biológica.

Ainda que a quinoa tenha a sua origem fora da influência da cultura mediterrânica, optou-se pela sua inclusão na ementa por ser isenta de glúten.

De facto, a quinoa é um alimento originário na região da Cordilheira dos Andes e é cultivada há mais de 5 mil anos, principalmente no Peru, Chile, Bolívia e Argentina. Nesses países, tem uma designação peculiar: “cereal dos deuses”, dado o seu alto valor nutricional.

A quinoa é classificada como um “pseudocereal”, porque, apesar de ter algumas características nutricionais similares às dos cereais, não pertence à mesma família botânica. Enquanto os cereais são do grupo gramínea, a quinoa é uma semente do grupo *amaranthaceae* e pode se apresentar nas cores branca, preta ou vermelha.

Esse “falso cereal” é objeto de diversos estudos e considerado um dos alimentos mais balanceados e completos: é rico em proteínas, fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes. Tem ação antioxidante, que ajuda a combater os radicais livres e a prevenir doenças como câncer, doenças inflamatórias e alergias. Por causa das gorduras ômega 3 e ômega 6, pode ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares. Além disso, o poder das suas vitaminas (A e E) também são importantes para o sistema imunológico, fortalecendo a defesa do corpo contra outras doenças.

A quinoa não contém glúten. Assim, é um alimento que pode fazer parte da dieta de pessoas com doença celíaca. Também pode ser benéfico para quem tem diabetes, visto que possui baixo índice glicêmico. Estimula a mastigação, aumenta a sensação de saciedade e diminui o esvaziamento gástrico, vantagens interessantes para quem precisa perder peso.