



## 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	1,8	2,3	15,0
Curgete	120	g	Produtos hortícolas e derivados	19,00	0,30	2,00	1,6	1,00	20,0
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	0,6	6,4	0,5	3,1	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	6,1	68,3	12,1	6,8	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
									<b>731,60</b>



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
			<b>Custo por pessoa</b>	<b>3,30</b>



## 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.