



Memória descritiva Eco Ementa 2023/2024

Introdução

Em mais uma edição dos Eco-Cozinheiros, a participação do IVS assenta na resposta positiva ao desafio colocado aos alunos, cuja motivação espontânea é majorada pelos resultados obtidos em participações anteriores, e que os alunos atuais pretendem igualar ou superar.

Os objetivos a que um grupo de alunos do 8º ano se propõe, através deste projeto são:

- 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 legumes com espinafres

Prato principal: Bife de peru grelhado com legumes salteados e uma crosta de ervas com pão ralado

Sobremesa: Panquecas de farinha de amêndoa, com mirtilos, morangos e mel

Preparação da ementa

1. Sopa: Creme de legumes com espinafres

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	
Espinafres	25 g	50 g	
Sal	0,2 g	0,4 g	Se possível <= 2 g per capita



Método de confeção

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

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

Acrescentar os espinafres e deixar cozinhar por 5 minutos,

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

Empratar a sopa decorando o centro de cada prato com folhas de manjeriço.

2. Prato principal: Bife de peru grelhado com legumes salteados e uma crosta de ervas com pão ralado

Ingredientes	Capitação	Quantidade p/ 2 pessoas	Observações
Alho	2 g	4 g	
Alho Francês	40 g	80 g	
Azeite	2 mL	4 mL	
Bifes de Perú	140 g	280 g	
Cogumelos	30 g	60 g	
Cebola	10 g	20 g	
Cenoura	40 g	80 g	
Curgete	40g	80g	
Ervilhas	40 g	80 g	
Ervas aromáticas	20 g	40 g	
Feijão verde	20 g	40 g	
Limão	20 g	40 g	
Louro	0,05 g	0,1 g	
Orégãos	0,1 g	0,2 g	
Pão ralado	10 g	20 g	
Pimenta	0,1 g	0,2 g	
Pimentos verdes	30 g	60 g	
Pimentos vermelhos	30 g	60 g	
Sal	0,2 g	0,4 g	Deve usar <= 2 g per capita

Método de confeção

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

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



Entretanto, levar os bifes a grelhar no grelhador levemente untadas com azeite em lume brando. Quando estiverem cozinhados, envolver os legumes salteados no pão ralado, até absorver a humidade. Retificar os temperos.

3. Sobremesa: Panquecas de farinha de amêndoa, com mirtilos, morangos e mel

Ingredientes	Capitação	Quantidade p/ 2 pessoas
Farinha de amêndoa	60 g	120 g
Leite vegetal de amêndoa	80 ml	160 ml
Ovos	1 un	2 un
Mel	10 g	20 g
Morangos	40 g	80 g
Mirtilos	40 g	80 g

Método de preparação

Começar por misturar, numa taça, a farinha de amêndoa com uma pitada de fermento e de sal, juntando o leite de amêndoa e os ovos. Se a massa ficar demasiado espessa, juntar um pouco mais de leite de amêndoa. Se ficar demasiado líquida, adicione um pouco mais de farinha de amêndoa.

Aquecer uma frigideira antiaderente em lume médio brando. Pincelar a frigideira com um pouco de azeite.

Colocar cerca de 4 colheres de sopa da massa no centro da frigideira para formar uma panqueca pequena (é importante que sejam pequenas porque, como não têm farinha normal, estas panquecas são mais frágeis).

Deixar cozinhar durante 1 a 2 minutos de cada lado, reduzindo para lume brando para não deixar queimar. Repetir o processo até acabar a massa.

Sirva com mel e os mirtilos.





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	160	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
Cogumelos	60	g	Produtos hortícolas transformados ou em conserva e produtos similares	17,00	0,4	0,0	2,1	2,7	5,10
Curgete	80	g	Produtos hortícolas e derivados	19,00	0,30	2,00	1,60	1,00	7,60
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
Espinafres	40	g	Produtos hortícolas e derivados	32,00	0,3	3,8	1,9	3,0	12,80
Farinha de amêndoa	120	g	Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias	350	56,8	7,1	21,6	12,2	160
Leite vegetal de amêndoa	160	mL	Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias	350	56,8	7,1	51,6	12,2	160
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
Mel	20	g	Açúcar e similares, confeitaria e sobremesas doces à base de água	314	0	78	0,5	0	60
Mirtilo	80	g	Frutos e produtos derivados de frutos	43,00	0,6	6,4	0,5	3,1	20,50
Morango	80	G	Frutos e produtos derivados de frutos	49,00	0,60	5,10	0,90	6,70	14,70
Ovo	2	un	Ovos e ovoprodutos	143	10,1	0,5	12,6	0	35,00
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
Sal	0,8	g	Temperos, molhos e condimentos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
									819,10



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 819,10, portanto dentro dos valores de referência.

Custo estimado da ementa

Ingredientes	Quant. (2 pessoas)	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	2,00	0,24
Bife de Perú	280	g	6,50	1,90
Cebola	120	g	1,40	0,16
Cenoura	180	g	1,30	0,22
Cogumelos	60	g	2,50	0,20
Curgete	80	g	1,49	0,18
Ervas aromáticas (salsa/coentros)	40	g	9,20	0,37
Ervilha	80	g	1,20	0,10
Espinafres	40	g	5,60	0,23
Farinha de amêndoa	120	g	19,45	1,90
Leite vegetal de amêndoa	160	mL	2,58	0,18
Limão	40	g	2,00	0,08
Louro	0,1	g	20,00	0,005
Mel	20	g	5,98	0,10
Mirtilo	80	g	12,00	0,96
Morango	80	G	6,50	0,40
Ovo	2	un	2,10	0,35
Pão ralado	20	g	2,00	0,04
Pimenta	0,2	g	15,68	0,01
Pimentos verdes e vermelhos	120	g	2,29	0,27
Sal	0,8	g	0,25	0,001
				8,40
			Custo por pessoa	4,20



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 do pão ralado; as proteínas virão essencialmente da carne (peru neste 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, produzidos em várias regiões do país, nomeadamente na zona 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 e os morangos também são da nossa região e da horta biológica.

A opção por uma sobremesa mais elaborada (panquecas de farinha de amêndoa), garante que este tipo de alimento é seguro para cirílicos, dado que a farinha não contém glúten.

Também a bebida de vegetal de amêndoa é adequada a intolerantes à lactose.