

Produtos Locais e Sazonais

A Alma da Nossa Ementa



Valorizar os produtores locais.



Priorizar a pesca sustentável.



Utilizar ingredientes da época.



Tiago Pimenta | Mateus Azevedo | Celina Silva | Nuno Magalhães

Dieta Mediterrânica

Uma Ementa Sustentável

A Dieta Mediterrânica é reconhecida mundialmente pelos seus benefícios na saúde e no meio ambiente, foi a base para a nossa Eco-Ementa, que visa promover hábitos alimentares equilibrados e conscientes.

Benefícios para a Saúde

Fonte de antioxidantes e gorduras saudáveis que impulsionam a saúde cardiovascular e o bem-estar geral, contribui para um estilo de vida mais equilibrado e sustentável.

Património Cultural

Um estilo de vida completo, enraizado em tradições seculares e reconhecido como Património Imaterial da Humanidade pela UNESCO em 2013.

Sustentabilidade

Prioriza ingredientes frescos, locais e da época, contribuindo para a redução da pegada ecológica e o apoio à economia local.





Princípios da Dieta Mediterrânea: Uma Base para a Criação

- 1 Azeite como Gordura Principal
Fonte de gorduras monoinsaturadas.
- 2 Consumo Elevado de Vegetais
Ricos em fibras e vitaminas.





Princípios da Dieta Mediterrânea: Uma Base para a Criação

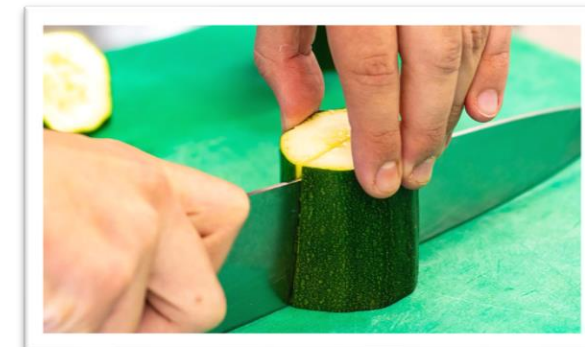
- 3 Peixe em Vez de Carne Vermelha
Fonte de ômega-3 e proteínas.
- 4 Moderação no Consumo de Laticínios
Preferir queijos frescos e iogurtes.





Princípios da Dieta Mediterrânea: Uma Base para a Criação

- 5 Frugalidade e Cozinha Simples
Preparações que protegem os nutrientes, sopas, cozidos, ensopados e caldeiradas.
- 6 Utilização de Ervas Aromáticas
Uso de ervas aromáticas para temperar, em vez de sal.
- 7 Consumo Moderado de Vinho
Baixo a moderado consumo de vinho, apenas nas refeições principais.





Princípios da Dieta Mediterrânea: Uma Base para a Criação

- 8 Água como Principal Bebida
Água deve ser a principal bebida ao longo do dia.
- 9 Convivialidade à Volta da Mesa
Importância da convivência e socialização durante as refeições.
- 10 Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.
Princípio da sazonalidade e em nome de um planeta mais sustentável.





Ementa Primavera-Verão: Ideias Frescas e Vibrantes

Entrada

Sopa Tricolor.

Prato Principal

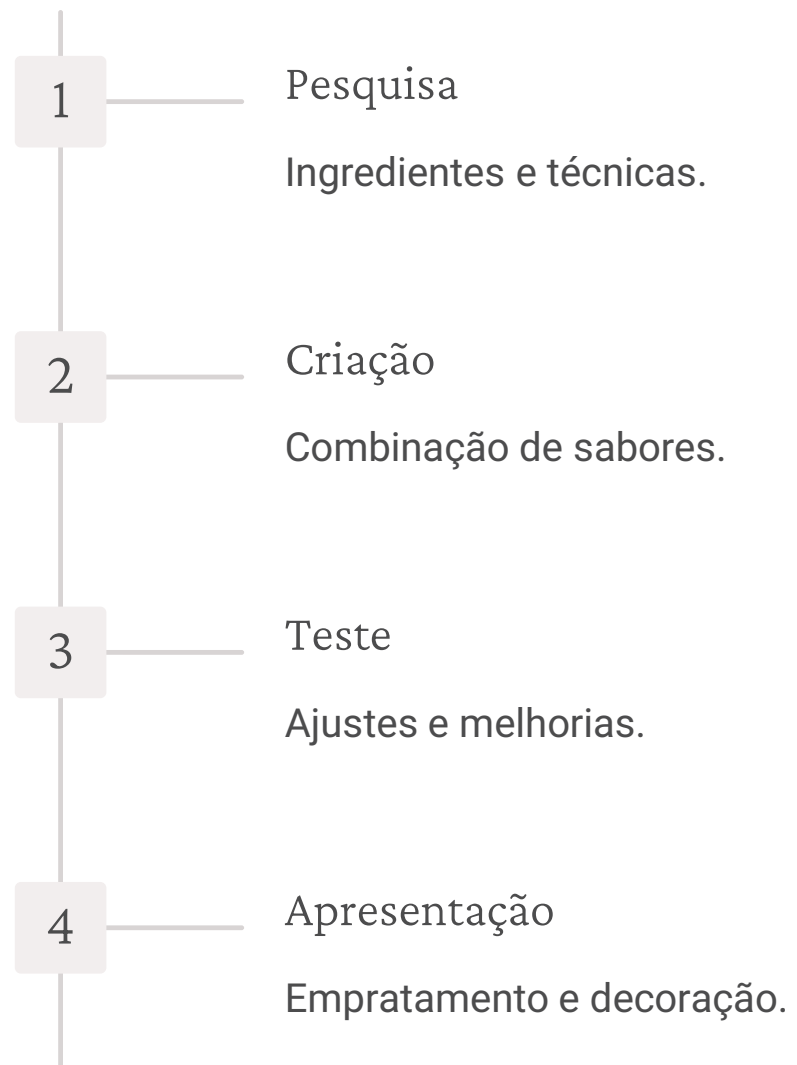
Salmão ao Forno com
Legumes e Quinoa.

Sobremesa

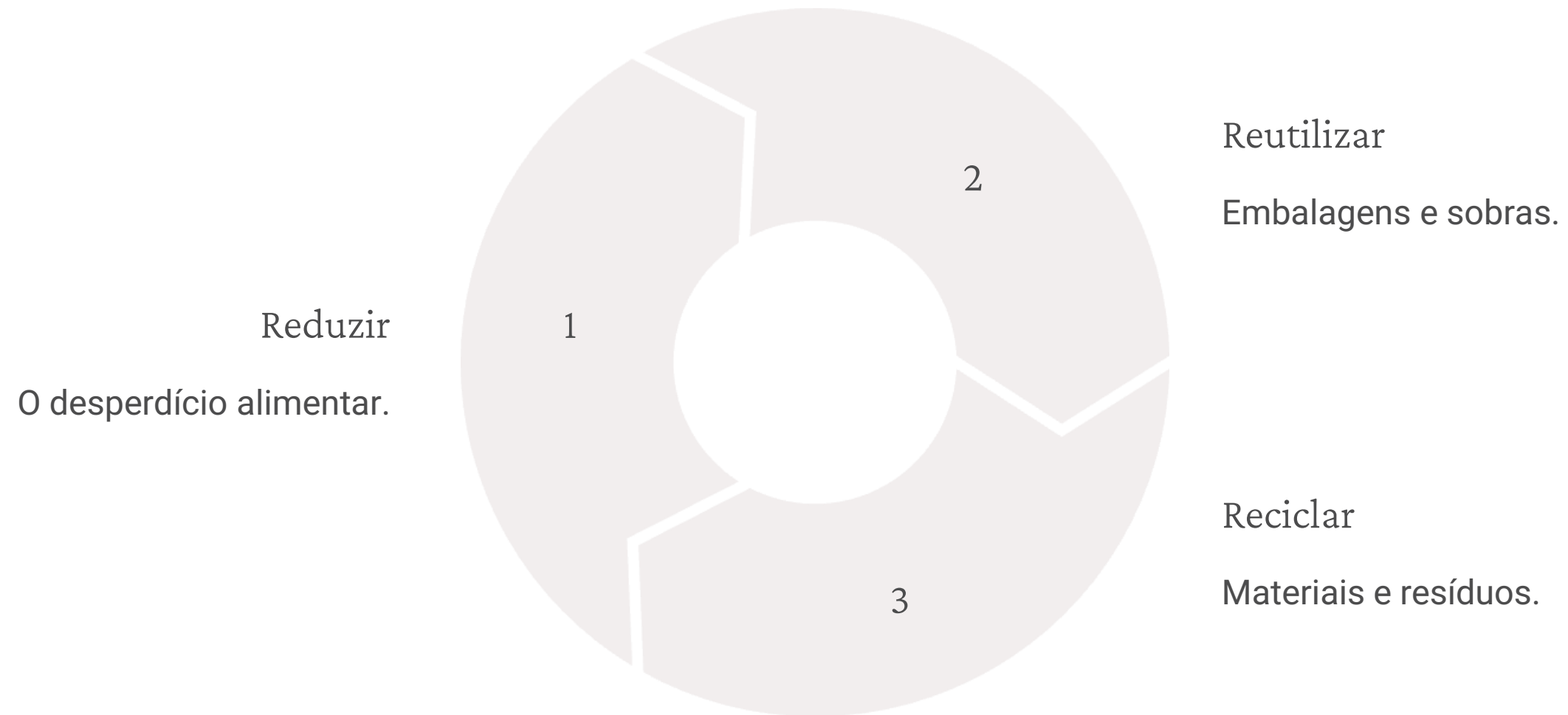
Panna Cotta de Iogurte e Mel com Frutos Vermelhos



Do Conceito ao Prato: Desenvolvimento de Receitas Equilibradas



Sustentabilidade na Cozinha: Escolhas Conscientes



Apresentação dos Pratos: Entrada, Principal e Sobremesa



Entrada

Sopa Tricolor



Prato Principal

Salmão ao Forno com Legumes
e Quinoa



Sobremesa

Panna Cotta de Iogurte e
Mel com Frutos Vermelhos



Receita Sopa Tricolor

1

Ingredientes

100 g cenoura
100 g ervilhas
100 g repolho
100 g batata
70 g cebola
400 ml água
40 ml azeite extra virgem
Sal q.b.

2

Preparação

Em três panelas, fazer um refogado de cebola. Juntar a cenoura, as ervilhas e a couve-flor, distribuindo-as pelas três panelas. Adicionar aproximadamente 33 g de batata em cada. Adicionar água e deixar cozer. Temperar com sal. Triturar cada um dos legumes separadamente até obter três cremes homogêneos.

3

Apresentação

Empratar em camadas ou de forma artística para um efeito visual tricolor.



Receita Salmão ao Forno com Legumes e Quinoa

1

Ingredientes

300 g postas de salmão
2 dentes de alho
40 g couve-coração
40g cenoura
40 g courgette
25 g tomates cereja
50 g cebola

40 g ervilhas
30 g alho francês
80 g quinoa
1 limão
10 ml azeite extra virgem
alecrim fresco q.b.
Sal q.b.

2

Preparação

Temperar o salmão com sumo de limão, alho, azeite e sal.

Levar ao forno a 160°C por cerca de 15 minutos. Preparar os legumes, reservando todas as aparas para o caldo da quinoa. Reservar os legumes. Lavar a quinoa. Fazer um refogado com cebola e azeite; quando a cebola estiver translúcida, adicionar a água e as aparas reservadas. Deixar apurar durante 20 a 30 minutos. Saltear a quinoa com azeite e acrescentar o dobro da quantidade de caldo das aparas. Deixar cozinhar a quinoa durante 10 a 15 minutos. Cozer a cenoura e a couve. Saltear todos os legumes em azeite, alho esmagado e alecrim.

Para o molho, colocar as ervilhas, a cebola, o azeite e um pouco de água num copo e triturar até obter um creme homogéneo.

3

Apresentação

Servir o salmão sobre a quinoa, acompanhado dos legumes e o molho.



Receita Panna Cotta de Iogurte e Mel com Frutos Vermelhos

1

Ingredientes

200 g iogurte grego natural
100 ml leite magro
5 g de gelatina incolor
20 g mel
10 g açúcar
100 g morangos
40 g frutos vermelhos frescos
10 g de água
5 g sumo limão
Hortelã q.b

2

Preparação

Demolhar as folhas de gelatina em água fria.
Aquecer o leite e dissolver a gelatina escorrida, misturando bem.
Adicionar o iogurte e o mel, misturando até obter uma consistência homogénea. Para a compota, leve ao lume os morangos com o açúcar e deixe ferver durante 5 minutos. Adicione o sumo de limão, triture e passe por um coador.
Distribua em taças e leve ao frigorífico por pelo menos 3 horas.
Servir com uma camada fina de compota de morango e a fruta fresca.

3

Apresentação

Servir com uma camada fina de compota de morango e a fruta fresca.





Fichas Técnicas: Sopa

| Ref: | Legumes | Tipo: | Entrada | | | | | | |
|---------------------|---------------|------------|---------|---------|--------|----------|--------------|-------------|--------|
| Nome: | Sopa tricolor | | | | | | | | |
| | | | | | | | Nº de Doses: | 2 | |
| Ingredientes | Medida | QTL | FC | QTB | CP | P. Unit. | P. Total | CC | |
| Cenoura | Kg. | 0,1 | 1 | 0,1 | 11% | 1,09 € | 0,11 € | 11% | |
| Ervilhas congeladas | Kg. | 0,1 | 1 | 0,1 | 11% | 1,49 € | 0,15 € | 15% | |
| Cebola | Kg. | 0,07 | 1 | 0,07 | 8% | 1,49 € | 0,10 € | 11% | |
| Repolho | Kg | 0,1 | 1 | 0,1 | 11% | 1,19 € | 0,12 € | 12% | |
| Batata branca | Kg | 0,1 | 1 | 0,1 | 11% | 1,20 € | 0,12 € | 12% | |
| Azeite Virgem Extra | Kg | 0,04 | 1 | 0,04 | 4% | 7,00 € | 0,28 € | 28% | |
| Água | Kg | 0,4 | 1 | 0,4 | 44% | 0,26 € | 0,10 € | 11% | |
| Sal | q.b | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Preço Total | 0,99 € | |
| Produção | 0,91 | IC | 0,75 | P. Cap. | 0,3413 | PVB | 2,93 € | Marg. Cont. | 0,99 € |
| Custo Kg Prod. | 1,08 € | Prod. Líq. | 0,683 | C. Dose | 0,49 € | PVL | 1,48 € | Rácio | 66,67% |



Fichas Técnicas: Salmão ao forno com legumes e quinoa

| Ref: | Peixe | Nome: | Salmão ao forno com legumes e quinoa | | | | | | | |
|-------------------------|---------|-------|--------------------------------------|-------|---------|--------|-----|-------------|-------------|--------|
| | | | Tipo: Prato Principal | | | | | | | |
| | | | Nº de Doses: | | | | | | 2 | |
| Ingredientes | | | Medida | QT L | FC | QT B | CP | P. Unit. | P. Total | CC |
| Cebola | | | Kg. | 0,05 | 1,05 | 0,0525 | 8% | 1,49 € | 0,08 € | 1% |
| Porção de Salmão Fresco | | | Kg. | 0,3 | 1,05 | 0,315 | 48% | 24,60 € | 7,75 € | 89% |
| Alho | | | Kg. | 0,01 | 1,05 | 0,0105 | 2% | 4,47 € | 0,05 € | 1% |
| Limão | | | Kg. | 0,025 | 1,08 | 0,027 | 4% | 1,99 € | 0,05 € | 1% |
| Couve Coração | | | Kg | 0,04 | 1 | 0,04 | 6% | 1,39 € | 0,06 € | 1% |
| Cenoura | | | Kg. | 0,04 | 1,13 | 0,0452 | 6% | 1,09 € | 0,05 € | 1% |
| Azeite virgem extra | | | Kg | 0,01 | 1 | 0,01 | 2% | 7,00 € | 0,07 € | 1% |
| Courgette | | | Kg | 0,04 | 1 | 0,04 | 6% | 1,99 € | 0,08 € | 1% |
| Tomate Cereja | | | Kg | 0,025 | 1 | 0,025 | 4% | 5,96 € | 0,15 € | 2% |
| Quinoa | | | Kg. | 0,06 | 1 | 0,06 | 10% | 5,58 € | 0,33 € | 4% |
| Alho-Francês | | | Kg. | 0,03 | 1 | 0,03 | 5% | 2,69 € | 0,08 € | 1% |
| Ervilhas congeladas | | | Kg. | 0,04 | 1 | 0,04 | 6% | 1,49 € | 0,06 € | 1% |
| Sal, alecrim | | | q/b | | | | | | | |
| | | | | | | | | Preço Total | 8,73 € | |
| Produção | 0,62 | | IC | 0,9 | P. Cap. | 0,279 | PVB | 25,92 € | Marg. Cont. | 8,73 € |
| Custo Kg Prod. | 14,08 € | | Prod. Líq. | 0,558 | C. Dose | 4,36 € | PVL | 13,09 € | Rácio | 66,67% |



Fichas Técnicas: Panna-cotta de iogurte e mel com frutos vermelhos

| Ref: | Semifrio | Tipo: | Sobremesa | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|-----------|---------|--------|----------|--------------|-------------|--------|
| Nome: | Panna-cotta de iogurte e mel com frutos vermelhos | | | | | | | | |
| | | | | | | | Nº de Doses: | 2 | |
| Ingredientes | Medida | QT L | FC | QT B | CP | P. Unit. | P. Total | CC | |
| Iogurte Grego Natural | Kg. | 0,2 | 1 | 0,2 | 42% | 2,29 € | 0,46 € | 19% | |
| Leite Magro | Lt | 0,1 | 1 | 0,1 | 21% | 0,84 € | 0,08 € | 3% | |
| Mel | Kg. | 0,02 | 1 | 0,02 | 4% | 6,38 € | 0,13 € | 5% | |
| Folha de gelatina incolor | Kg. | 0,005 | 1 | 0,005 | 1% | 87,78 € | 0,44 € | 18% | |
| Morangos | Kg. | 0,1 | 1 | 0,1 | 21% | 4,99 € | 0,50 € | 21% | |
| Açúcar | Kg. | 0,01 | 1 | 0,01 | 2% | 19,95 € | 0,20 € | 8% | |
| Hortelã | q/b | | | | | | | | |
| Frutos vermelhos | Kg. | 0,04 | 1 | 0,04 | 8% | 14,95 € | 0,60 € | 25% | |
| Água | L.t. | 0,01 | 1 | 0,01 | 2% | 0,26 € | 0,00 € | 0% | |
| Sumo limão | L.t. | 0,005 | 1 | 0,005 | 1% | 2,95 € | 0,01 € | 1% | |
| | | | | | | | Preço Total | 2,41 € | |
| Produção | 0,475 | IC | 0,9 | P. Cap. | 0,214 | PVB | 7,14 € | Marg. Cont. | 2,41 € |
| Custo Kg Prod. | 5,06 € | Prod. Líq. | 0,428 | C. Dose | 1,20 € | PVL | 3,61 € | Rácio | 66,67% |



Preço menu complete (C. Dose): 6,05 €

Sopa 0,49 €

Prato Principal 4,36 €

Sobremesa 1,20 €



Composição Nutricional: **Sopa**

| Sopa Tricolor | | Energia [kcal] | Lípidos [g] | Hidratos de carbono [g] | Açúcares [g] | Fibra [g] | Proteínas [g] | Sal [g] | Cálcio [mg] |
|---------------------|-------|-------------------|----------------|-------------------------------|-----------------|--------------|------------------|--------------|----------------|
| Cenoura | 0,1 | 23 | 0 | 3,6 | 3,3 | 3 | 0,7 | 0,3 | 6,7 |
| Ervilhas congeladas | 0,1 | 72 | 0,5 | 7,5 | 1,5 | 7,3 | 5,6 | 0,3 | 3,2 |
| Cebola | 0,1 | 20 | 0,02 | 3,1 | 2,2 | 1,3 | 0,9 | 0 | 31 |
| Repolho | 0,1 | 22 | 0,2 | 1,4 | 1,3 | 2,9 | 2,2 | 0,3 | 46 |
| Batata Branca | 0,1 | 87 | 0 | 18,5 | 1,2 | 1,6 | 2,4 | 0,3 | 9 |
| Azeite Virgem Extra | 0,04 | 35,96 | 2,65 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Água | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,08 |
| Sal | 0,002 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,002 | 0 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Total | | 259,96 | 3,37 | 34,1 | 9,5 | 16,1 | 11,8 | 95,98 | 95,98 |



Composição Nutricional: Salmão ao forno com legumes e quinoa

| Salmão ao Forno com Legumes grelhadas e Quinoa | | Energia [kcal] | Lípidos [g] | Hidratos de carbono [g] | Açúcares [g] | Fibra [g] | Proteínas [g] | Sal [g] | Cálcio [mg] |
|--|-------|----------------|-------------|-------------------------|--------------|-----------|---------------|---------|-------------|
| Porção de Salmão Fresco | 0,3 | 786 | 65,7 | 0 | 0 | 0 | 48,6 | 0,3 | 36 |
| Alho | 0,01 | 0,72 | 0,006 | 0,113 | 0,013 | 0,03 | 0,038 | 0 | 0,17 |
| Limão | 0,2 | 6,2 | 0,06 | 1,14 | 1,14 | 0,42 | 0,01 | 0 | 5,2 |
| Couve Coração | 0,04 | 1,04 | 0,008 | 0,084 | 0,08 | 0,124 | 0,096 | 0 | 2,04 |
| Cenoura | 0,04 | 1 | 0 | 0,176 | 0,164 | 0,104 | 0,024 | 0,004 | 1,64 |
| Azeite virgem extra | 0,01 | 8,99 | 0,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Curgette | 0,04 | 0,76 | 0,012 | 0,08 | 0,076 | 0,04 | 0,64 | 0 | 0,88 |
| Tomate Cereja | 0,05 | 1,5 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,08 | 0,05 | 0 | 0,425 |
| Quinoa | 0,12 | 402 | 4,32 | 81,6 | 0 | 0,006 | 18 | 0 | 1,344 |
| Sal | 0,005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,005 | 0 |
| Cebola | 0,05 | 10 | 0,1 | 1,55 | 1,1 | 0,065 | 0,045 | 0 | 1,55 |
| Alho-francês | 0,03 | 0,78 | 0,009 | 0,087 | 0,066 | 0,072 | 0,054 | 0 | 0,72 |
| Ervilhas congeladas | 0,04 | 2,72 | 0,02 | 0,28 | 0,056 | 0,056 | 0,212 | 0 | 1,28 |
| Total | | 1221,71 | 71,625 | 85,31 | 2,895 | 0,997 | 67,769 | 0,309 | 51,249 |



Composição Nutricional: Panna-cotta de iogurte e mel com frutos vermelhos

| Penna Cotta de Iogurte e Mel com frutos Vermelhos | | Energia [kcal] | Lípidos [g] | Hidratos de carbono [g] | Açúcares [g] | Fibra [g] | Proteínas [g] | Sal [g] | Cálcio [mg] |
|---|-------|----------------|-------------|-------------------------|--------------|-----------|---------------|---------|-------------|
| Iogurte sem lactose magro | 0,2 | 17 | 1,32 | 0,96 | 0,96 | 0 | 0,28 | 0,02 | 20 |
| Leite Magro | 0,1 | 3,5 | 0,02 | 0,49 | 0,49 | 0 | 0,34 | 0,01 | 11 |
| Mel | 0,02 | 6,28 | 0 | 1,56 | 1,56 | 0 | 0,01 | 0 | 0 |
| Folha de gelatina incolor | 0,005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Morangos | 0,1 | 3,4 | 0,04 | 0,53 | 0,53 | 0,2 | 0,06 | 0 | 2,5 |
| Açúcar | 0,01 | 3,67 | 0 | 0,99 | 0,99 | 0 | 0 | 0 | 0,02 |
| Hortelã | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Frutos vermelhos | 0,04 | 3,68 | 0,048 | 0,46 | 0,46 | 0,392 | 0,56 | 0 | 1,8 |
| Água | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,002 |
| Sumo limão | 0,005 | 1,55 | 0,015 | 0,095 | 0,095 | 0,105 | 0,0025 | 0 | 1.3 |
| Total | | 39,08 | 1,443 | 5,085 | 5,085 | 0,697 | 1,2525 | 0,03 | 35,322 |



Composição Nutricional: **Menu completo**

| Menu completo por pessoa | Energia [kcal] | Lípidos [g] | Hidratos de carbono [g] | Açúcares [g] | Fibra [g] | Proteínas [g] | Sal [g] | Cálcio [mg] |
|--------------------------|----------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| | 760,38 | 38,22 | 60,43 | 6,92 | 9,27 | 40,51 | 48,87 | 74,34 |



A Dieta Mediterrânea no Futuro da Gastronomia

A Dieta Mediterrânea é mais do que uma tendência.

É um caminho para uma gastronomia mais saudável e sustentável.