

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

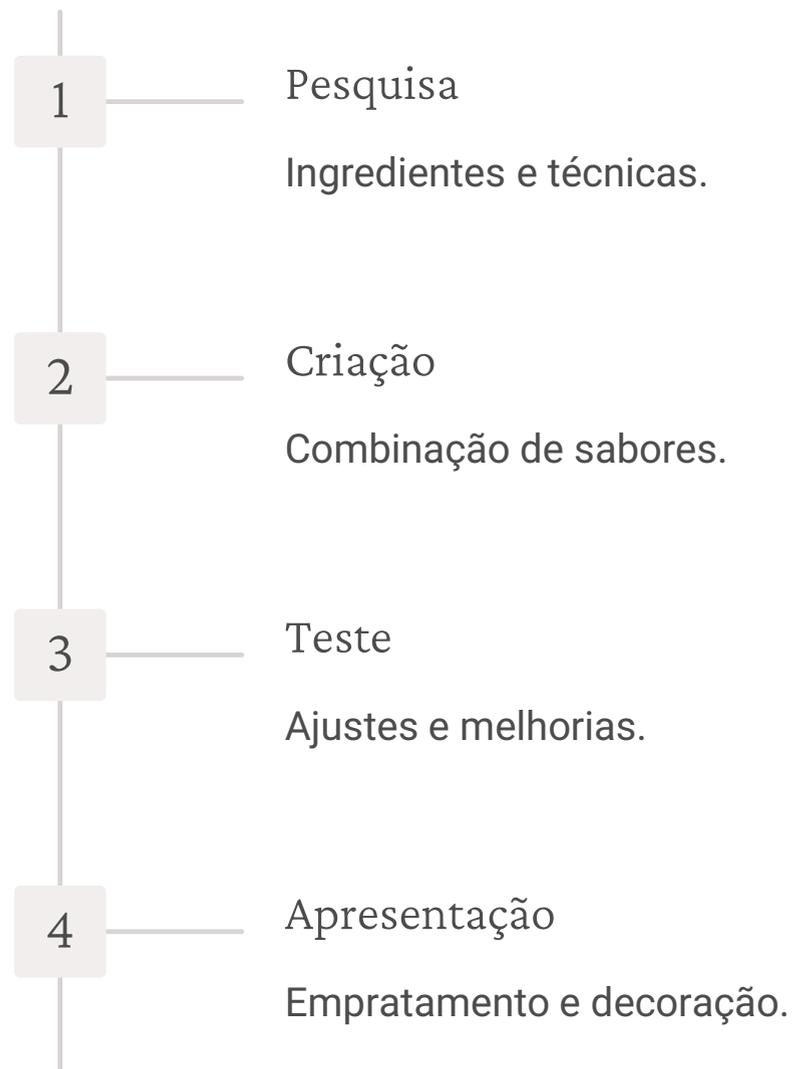
Salmão ao Forno com
Legumes e Quinoa.

Sobremesa

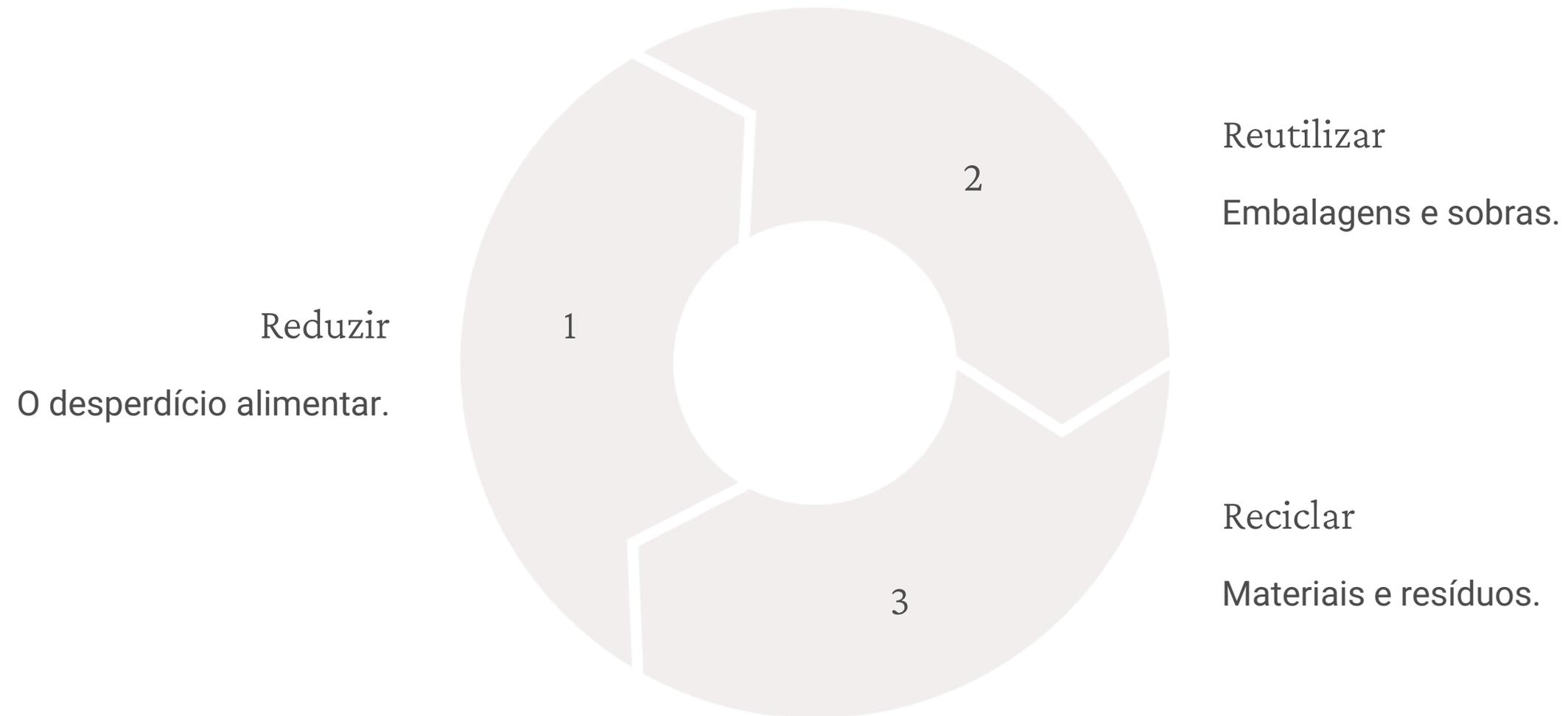
Panna Cotta de Iogurte e Mel com Frutos Vermelhos



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.